

生もづらさを抱えている。誰にも相談できない。そんなあなたの居場所になりたい



初めての方も身体が硬くても大丈夫

## ビギナーヨガ

*Beginner yoga*

日時	7/14(日)13:30-15:30 (受付15分前～) 8/11(日)13:30-15:30 (レッスン60分 その後自由参加のおしゃべりタイム)
場所	町田市民フォーラム3階和室
対象	小学校高学年～80歳以上もOK ご自身で身体を動かせる方
参加費	当事者の方 100円 ご家族の方 500円
持ち物	ヨガマットor大きめのバスタオル 運動できる服装、飲み物

### 講師紹介



佐藤リィリィ  
幼い頃から身体が弱く、体調を崩しがちだったこともあり自身の健康を保つためにヨガをはじめました。社会人となってからは日々忙しい生活に追われ、なんのために頑張っているのかと迷い苦しむ日々もありました。その時に身体だけでなく、人々の心にも働きかけるヨガの教えに出会い、自身が救われた経験からインストラクターになることを決めました。KHJ町田家族会でのヨガクラスは2019年～月に一度のペースで開催しています。  
インスタグラム：@bhakti\_yogini\_

事前予約  
不要

お問い合わせ

ヨガ講師：佐藤リィリィ  
✉ lyly.yogini@gmail.com

KHJ町田家族会YOGA部