

身体が変われば、気持ちも楽になったり心にも余裕が生まれる！



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

10/13 (日) 13:30-15:30 (受付15分前～)  
11/17(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](mailto:lyly.yogini@gmail.com)

KHJ町田家族会YOGA部