



# 心 と 体 のストレッチ

初めての方も安心  
椅子ヨガ

# リラックス ヨガ



## 体験教室

2018年2月より、仙台元気塾でヨガ教室がよいよスタートします。

その本格開催に先駆けて、体験教室を開催！

初めての方でも安心の椅子を使ったヨガで、心と体をストレッチしてみませんか？



心地よさを  
体感してみてください！

### 開催日

体験  
教室

2018年

1/21(木)・1/25(木)

※本格開催 2018年2月～  
第1・3・5 木曜日

### 時間

14:00～15:00(60分)

### 会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

### 料金

体験価格 810円/回

### 定員

18名(お早めにお申し込みください)

### 講師

誉田 和子 先生  
(ヨーガライフシステム研究所代表)

## お申し込み・お問い合わせ



東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター  
予防福祉健康増進推進室

仙台  
元気塾

仙台元気塾

検索

国見ヶ丘  
キャンパス

〒989-3201 仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149 東北福祉大学 雄翔館 1F  
TEL: 022-208-7792 FAX: 022-208-7791 Mail: info@tfu-ac.net

仙台駅東口  
キャンパス

〒983-8511 仙台市宮城野区榴岡 2-5-26 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス地下1階  
TEL: 022-742-2886 FAX: 022-742-2887 Mail: info-east@tfu-ac.net