

5月からスタートします！！

# ヨガ教室

こころとからだをリラックス

心と体の声に耳を澄まし自分と向き合う時間。

自分の気持ちよい範囲で体をほぐすことで、

心と体がすっきり整っていきます。

『体が硬くて心配』という方も

お気軽にご参加下さい。

■日時 2017年 **5/9** (火) 10:00~11:30

■場所 紀南ツアーデザインセンター  
熊野市木本町 517 番地の 1 0597-85-2001

■料金 1,500 円 (初回 1,000 円) お茶付き

■申込 [yoga.chura@gmail.com](mailto:yoga.chura@gmail.com) (近藤)



YOGA CHURA

インストラクター 近藤 明美

伊賀・名張で10年前からヨガ教室を開講。

熊野には、1年前に夫婦で移住する。

またゆるりと、山・海と自然がいっぱいのこの地で

楽しくヨガを伝えたい。最近の趣味はパン作りです！