

佐保田ヨーガ



日付：毎週金曜（要予約）

時間：18:30～20:00

場所：エセナおおた 学習室

～会場が変更、また実施できない場合もありますのでお問合せください～

ヨーガはインドで生まれ、5000年以上の歴史を得て完成されたココロとカラダの健康法といえます。調身・調息・調心をとまなひながら、ゆっくり正しくやり続けるヨーガの体操(アーサナ)により身体の健康と、心の安らぎを得ることができます。緊張と弛緩の交互の刺激が、自律神経を調え調和のとれた状態に導いてくれます。ヨーガをご一緒いたしましょう。

【持ち物】

- ・動きやすい服装
- ・水分補給の飲み物
- ・ヨーガマット(厚手のバスタオルなど下に敷くもの)
- ・寒さ対策で体にかけるもの(ひざ掛け、バスタオル、カーデガン等)
- ・参加費 500 円(釣銭のないようにご協力ください)
- ・マスク



(詳細案内&連絡先 … 裏面(2枚目)をご確認ください)

当日の詳細のご案内

- ① 会場(大森北四丁目複合施設・スマイル大森・6階 エセナおおた 第1、第2学習室いずれか)の部屋の入口に「佐保田ヨーガ」と表示します。学習室はいくつかあり、抽選及び当日の空き状況次第で、部屋が変わる可能性があります。
- ② 動きやすい服装でお越しください。
- ③ ペットボトル or 水筒を持参してください。ご自分の脇に置いて適宜水分補給をお願いします。
- ④ 佐保田ヨーガは、間に横になって休む時間をとります。季節問わず(冷房など)冷え・寒さ対策のため、心配な方はバスタオルやひざ掛けを持参し、ご自分の脇に置いて調整をお願いします。
- ⑤ ヨーガマットなど敷物をお持ちください。
- ⑥ 部屋は**午後6時15分から入れます**。置き畳を敷き詰める作業が終了してからお入りになれます
- ⑦ 部屋入口に名簿と会費用(500円)封筒を置きます。できれば釣銭のないように、名簿欄にお名前を記入して、ご自分の封筒(予約時にこちらで準備)に500円を入れてください。セルフでお願いしていますが、両替など必要であればお声をおかけください。
- ⑧ **ヨーガは午後6時30分から始まります**。途中で流れは止めません。開始時間前、余裕をもって、ご自分の場所を決め準備を整えてください。遅れた場合は静かに空きスペースに入りその時点からご参加ください。
- ⑨ マスクをお持ち下さい。
- ⑩ 始まる前には、**携帯電話はマナーモード or 機内モードにして、携帯アラーム音などもご確認ください**。静かなひと時のご協力をお願いします。
- ⑪ **午後8時に終了します**。新しい方は終了後、お名前などご紹介し、皆様とご挨拶のお時間をとります。その後、可能な方は置き畳の片付けのご協力をお願いします。**午後8時30分には解散**といたします。
- ⑫ 体調不良や急用で**ご欠席される場合は、わかった時点でご連絡をお願いします**。
その他ご質問などありましたら sahodayoga@rakumail.jp **高橋** までお問合せください。
(送受信に時間がかかることがあります)