

お茶ヨガ



～和室で行う茶道とヨガの教室～



- ・集中力アップ
- ・疲労回復
- ・美肌効果◎



茶道宗偏流 準師範
山本 宗黎



- ・血流促進
- ・姿勢改善
- ・柔軟性向上



ヨガインストラクター
広田 茜

2022年8月28日(日)

玉川中学校温水プール 和室

ヨガ：13時00分～13時30分(30分)

茶道：13時40分～15時00分(80分)



【対象・定員】 **18歳以上 10名** (先着)

【内 容】 初心者でも簡単に取り組める「ヨガ」と「茶道(茶の湯)」を体験し、夏の疲れが溜まった心と身体を気持ちよく整えます。

【参加費用】 **1,000円** (抹茶とお菓子付)

【申込方法】 紙面の二次元コードを読み取り、世田谷区スポーツ振興財団ホームページから事前にお申込みください。(先着受付)

【申込期間】 **2022年7月25日(月)～8月21日(日)**

※今後の社会情勢の変化によりましては、事業を中止する場合がございますので、予めご了承ください。

申込用二次元コード



お問い合わせ：玉川中学校温水プール開放事務室
〒154-0004 世田谷区中町4-21-1 tel.03-3701-5667

