

＼健康の維持に！／

ゆったりヨガ 体験会

ゆったりたっぷりの60分
お一人でもご夫婦でもお友達同士の
ご参加でも大歓迎です！

 やったことない…でも大丈夫!!

ヨガに興味はあるけれど「身体が硬い」「運動が苦手」「体力がなく、ついていけるか心配」「痛みがある、昔ケガをしたから不安」などの理由で、躊躇している方！アイアンガーヨガは「万人のためのヨガ」と言われ、誰にでもヨガの効果を実感できる！あらゆる年齢、身体レベル、ケガなどの故障、体の痛みなどがあっても、効果的に、無理なく誰にでも実践出来るヨガです。

当日持ち物・服装

- ・タオル・ウェットティッシュ
- ・水、お茶(水分補給)
- ・ヨガマット
(大きさ目安 173×61、厚さ6mm)

当日の服装は、動きやすい格好でお越しください。
体験中、靴下は脱いでいただきます

※ご希望の方にはヨガマット1000円(本体+送料)を当館でご用意いたします。マットの注文は発送の都合上2/13日で締め切ります

日時・場所

藤沢575-10 湘南朝日ビル4階

2026.2月21日

14:00より開始
受付 13:30から

駐車場・駐輪場はございません。お近くの有料駐車場・駐輪場をご利用ください。

※イベントの参加費は当日受付にて頂戴致します。

※キャンセル料はいただきませんが、参加出来ない際は、席の調整の為、お電話にて連絡ください。

※受付時間前は準備・リハーサル中の為、入館ができません。

〒251-0052 神奈川県藤沢市藤沢575-10 湘南朝日ビル4F

ホームページ：<https://showhall-music.main.jp/wordpress/>



0120-954-124

申込みはお電話下さい (受付時間 9:00~17:00)

こちらの
QRコードから
当館のHPへ



フリーダイヤルが繋がらない方はHPに記載している電話(0466-53-5880)へお問い合わせください

富永 香里 Landau
トミナガ カオリ ランダウ

Let's try yoga!



アイエンガーヨガ公認
(全世界共通ライセンス)講師
全米ヨガアライアンス認定
(RYT200)インストラクター
2005年ロスアンゼルス
在住時にヨガに出会う。
アイエンガーヨガ認定
ティーチャートレーニング(三年間)
を経て、ロスアンゼルス、サンフラ
ンシスコにてYMCA、企業、医学
大学(UCSF)にてクラスを持つ。

参加費

予約制10名様

一般

¥2000

ASAアーティスト会員 ¥1800



SHOWHALL