

# 月夜が

ハジメマシタ

月のリズムに合わせて  
心と身体を整える



月夜の館で美しい庭園を  
眺めながらはじめるヨガ



文化のみち 榎木館

Cultural Path Shimoku Museum



自分の身体とココロを大切に

すること、そして丁寧に生きることを

ヨガを通じてお伝えします。

日々の忙しさから少し離れ、

周りとはべず

人生が

シンプルに楽しくなる、

そんなお手伝いを

いたします。



日時：7月23日(日) 8月6日(日) 8月19日(土) 9月3日(日) 9月23日(土)

土曜日：1部：18時～19時 2部：19時15分～20時15分

日曜日：1部：17時30分～18時30分 2部：18時45分～19時45分

(対象：1部は女性のみ、2部は男性も参加可能)

会場：文化のみち榎木館・和室 (名古屋市東区榎木町2丁目18番地)

参加費：1回2000円 定員：各15名(要予約・随時申込受付)

申込：☎052・939・2850 (文化のみち榎木館) 主催：文化のみち榎木館

文化財の和室でお庭を眺めながらはじめるヨガです

ヨガマット貸出(1回500円)あります！初心者や体験してみたい方、お持ちでない方はご利用ください！  
(※事前予約制 ※詳細お問合せください)

スタンプカード得点  
レッスン1回につき  
1ポイント！10ポイントたまるよ1回無料！

着替えスペース  
をご用意しております

服装は自由(動きやすい服装)  
持ち物：ヨガマット、  
タオル、水分補給用の飲料

レッスン後にお茶をお楽しみいただけます！

漢方の知恵で、からだと心を  
リラックス&リセット

京都・亀田利三郎薬舗の  
『養生茶 Irodori』(1服500円)

名古屋市東区榎木町2-18  
tel 052-939-2850 (月曜休館 祝日の場合は翌平日)  
交通案内：地下鉄桜通線「高岳」下車、  
1番出口より北に徒歩10分  
文化のみち榎木館に駐車場はございません。  
公共交通機関でのご来館をお願いいたします。  
お車の方は近隣の有料駐車場をご利用ください。  
(駐車場割引サービスはございません。)



## 講師プロフィール YURINA

2007年に名古屋でモデル、タレント活動をしながら美容と健康の為、またメンテナンスのためにと始めたのがヨガとの出会い。その後ヨガの奥深さを知り2016年に全米ヨガアライアンスを取得しヨガインストラクターとしての活動を始める。現在は名古屋市内でさまざまなヨガクラスを担当する他、東京都内のチャリティーヨガイベントにインストラクターとして参加。またN.Y生まれのフィットネスであるバレエのクラスも担当する。

