

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、
 周りと比べず
 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：1月16日(火) 1月21日(日) 2月6日(火)
 ・ 2月18日(日) 3月5日(火) 3月17日(日)
 火曜日：1部・18時15分～19時15分 2部・19時30分～20時30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部は女性のみのクラス、2部は男性も参加可能)
 会場：文化のみち榿木館・和室 (名古屋市中区榿木町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 (文化のみち榿木館) 主催：文化のみち榿木館

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、
 水分補給用の飲料

名古屋市中区榿木町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
 文化のみち榿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。)

 **文化のみち榿木館**
 Cultural Path Shumoku Museum



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
 バレトンのクラスも担当する。

