

# 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、そして丁寧な生きること

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：10/8(火)・10/27(日)

※都合により、11月、12月のレッスンはお休みいたします。

今回のレッスンは2025年、1/19、1/21より開催予定です。

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：文化のみち榎木館・和室 (名古屋市中区榎木町2丁目18番地)

参加費：1回1000円 定員：各回8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ポイントたると1回無料！

着替えスペース

をご用意しております

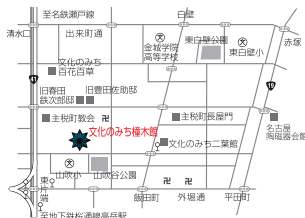
服装は自由(動きやすい服装)

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。)



文化のみち榎木館  
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。

