

小学生の親子対象♪

親子ヨガ

13時30分～14時30分

十日町市総合体育館屋内グラウンド

親子で楽しく触れ合うヨガ
からだスッカリ！こころニコリ♪



一緒にやるって
楽しいね♪



中学生以上ならどなたでも！

キャンドルnight アロマヨガ

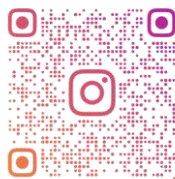
18時00分～19時00分

エリアドゥ21

(十日町市諏訪町265番地)



深い呼吸とキャンドルの
灯りにより日々の疲れを
癒し幸福度を上げて
いきましょう



KATSUNA.YOGA

山田さん
Instagram



講師紹介

親子ヨガ
キャンドルnightアロマヨガ

山田 克奈さん

群馬県アルティメイトアクシス
契約インストラクター
国際ヨガ協会認定ヨガ指導者学園長資格認定

チェアヨガ

谷 美樹さん

新潟出身 車いすユーザー
椅子ヨガ指導者認定
SUNDARIYOGA
ヨガ講師養成講座認定

谷さん
Instagram



TANI_MIKI_YOGA

Neige

SPORTS CLUB

YOGA FES

-ヨガふえす-

11月22日

1日ヨガを
楽しめるよ♪

床に座れない、座りにくい方にオススメ

チェアヨガ

10時00分～11時00分

十日町市武道館剣道場

いすに座ったままできるヨガ！
どの年代の方も無理なく行えます
車いすユーザーの方も大歓迎



インド伝統のクラシックヨガで
呼吸法や瞑想を大切に
心と身体を整える時間
をお届けします

参加費

チェアヨガ 一般：500円

ネージュ定期教室参加者の方は
500円チケット1枚でOK！

親子ヨガ 一般：500円(親子1組)

TACジュニア参加者の親子は
500円チケット1枚+現金300円

キャンドル
night
アロマヨガ 一般：1,500円

スマイル会員の方は1,000円
(会員証の提示が必須)

申込み・問い合わせ先

認定NPO法人
ネージュスポーツクラブ
〒948-0072十日町市西本町1丁目365-14
TEL：025-752-4377

2次元コードからも
お申し込みできます！

