

# 古民家ヨーガ とくらクラス

庄屋屋敷とくら にてヨーガクラスを始めます。  
ヨーガが初めての方も大歓迎のやさしいヨーガのクラスです。  
日頃の運動不足解消や心身のリフレッシュ、健康づくりを目的とした内容  
です。気持ち良いヨーガの時間を過ごしましょう！



11月までの予定

10/3 (火) 10/18 (水) 11/1 (水) 11/15 (水)

12月以降も予定が決まり次第お伝えします。

場所 庄屋屋敷とくら 時間 10:00~11:30 (10分前開場)

参加費 1回 1,000円

持ち物 ヨガマットもしくは大き目なバスタオル、飲み物等



**講師 吉江 理加 SivanandaYoga 公認講師**

13年前からヨーガ講師を始め、インド、タイ、ネパールを旅して学びを深めて帰国。関東を中心にヨーガ講師、アーユルヴェーダセラピストを務め、3年前に笠岡へ移住し、フリーYOGA講師を続けている。

お問い合わせは [iswari.rika@gmail.com](mailto:iswari.rika@gmail.com) まで。

**クラスの予約は不要です**

**託児については要相談**