

呼吸ヨガ

呼吸ヨガは、内臓の動きや血液の流れを活性化することにより
体質向上や、体調維持、平静な精神状態の維持をめざしています。
自分の健康と活力向上に関心のある方は、おいでください。
体の固い人や運動の苦手な人も簡単に学べます。



ビシヨ-講師 (来日 3 年)

長年、ネパールでヨガマスターとして
道場や医療施設で指導

●日時：毎週

木曜 9:30~10:30

日曜 13:30~14:30

日曜 15:30~16:30

●場所：ふじみ野分館 (大井町サティ近く、ふじみ野駅徒歩 10 分)



●駐車場： 4 台分

●費用： 1 回 1000 円 、 入会金 1000 円、 10 回券 (8000 円)

連絡先 丸山 (than9_akkoyo@fol.hi-ho.ne.jp)
池 (ikej5001@gmail.com)

主催:エベレストクラブ