

# なかのアロマヨガ

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 12月8日(金)産業振興センター           | 1月6日(土)なかのZERO |
| 25日(月)産業振興センター             | 20日(土)なかのZERO  |
| ↑↑年末特別企画・呼吸法と瞑想の会↑↑        | 22日(月)産業振興センター |
| (呼吸法、瞑想を中心に、静かなポーズを少し行います) | 30日(火)産業振興センター |

全日 10:00~11:30 参加料:1000円 ご予約不要

(健康状態に不安がある方はご相談ください) 当日朝8時ごろ開講情報をブログに掲載します

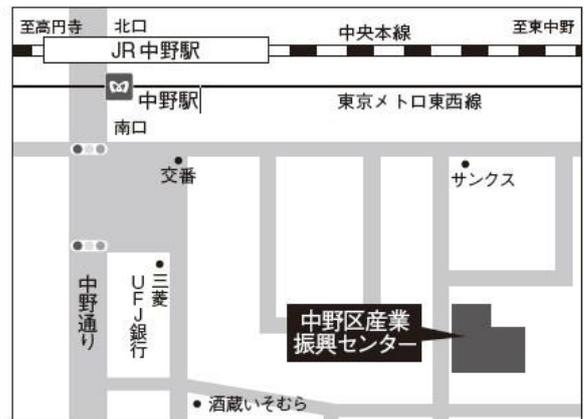
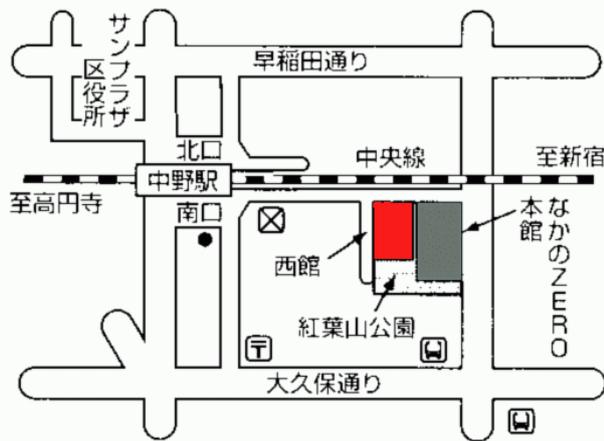
<http://blog.aroma-metsa.jp> 各回先着10名まで

持ち物:動きやすい服装、ヨガマットかバスタオル、水分補給のための飲みもの

お問い合わせ: [mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp) ヨーガインストラクターSeiko Sharada MORI (森聖子)

Z=なかのZERO 西館 和室

産=中野区産業振興センター 3F 和室



※駐車場がございませんので、お車のご来場はご遠慮願います。

| なかのアロマヨガ       | なかのアロマヨガ       | なかのアロマヨガ       | なかのアロマヨガ       | なかのアロマヨガ       |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 全日 10:00~11:30 |
| 12月8(金)産       | 12月8(金)産       | 12月8(金)産       | 12月8(金)産       | 12月8(金)産       |
| 25(月)産         | 25(月)産         | 25(月)産         | 25(月)産         | 25(月)産         |
| 1月6(土)Z        | 1月6(土)Z        | 1月6(土)Z        | 1月6(土)Z        | 1月6(土)Z        |
| 20(土)Z         | 20(土)Z         | 20(土)Z         | 20(土)Z         | 20(土)Z         |
| 22(月)産         | 22(月)産         | 22(月)産         | 22(月)産         | 22(月)産         |
| 30(火)産         | 30(火)産         | 30(火)産         | 30(火)産         | 30(火)産         |

[mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp)
[mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp)
[mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp)
[mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp)
[mail@aroma-metsa.jp](mailto:mail@aroma-metsa.jp)

[blog.aroma-metsa.jp](http://blog.aroma-metsa.jp)
[blog.aroma-metsa.jp](http://blog.aroma-metsa.jp)
[blog.aroma-metsa.jp](http://blog.aroma-metsa.jp)
[blog.aroma-metsa.jp](http://blog.aroma-metsa.jp)
[blog.aroma-metsa.jp](http://blog.aroma-metsa.jp)