

# 自力ヨガ・クラブ

## 講習会メニュー

### 既存のクラス

- \* 「四季のヨガ」 開講40年

桜丘区民センター・等々力地区会館・代田区民センター

ひだまり友遊会館で開講中

### 新クラス「予定」

- \* 昔の自然妊娠の会
- \* 70才からの日本ヨガ
- \* 中・高校生の鼻呼吸ヨガ
- \* ガン術後者の日本ヨガ
- \* 眼・耳・鼻・頭髪の自力ヨガ
- \* 認知症予防・解消自力ヨガ

その他、ご希望の講習に対応できます。

お問い合わせ: 自力ヨガ・クラブ

Tel/Fax 03-5349-1750 「留守電—お名前をお話してください」