


ヨガ		
サークル名	こころYOGA	
代表者	松尾 実和	
電話番号	080-1174-3640	
その他連絡先		
活動目的・日時・場所		
活動目的	一呼吸一動作で誰でもできるヨガを行って、心と身体のバランスを取ることを目的に活動しています。	
活動日時	基本的には日曜日（平日も開催予定 ※変更することもあり）	
活動場所	S&Dたまぐーセンター（青梅市文化交流センター）、梅郷市民センター 他	
一言PR		
<p>「自己肯定感を高めるヨガ」を主に、ヨガ未経験の方から誰でもできるヨガを行っています。湧き上がってくる感情や呼吸に意識を向けて、一呼吸一動作で身体を動かし自分の内側と繋がって、本当の自分の気持ちに気付けるような、そんなヨガを一緒にしてみませんか？</p>		

※連絡先が非公開になっている場合は、社会教育課へご連絡ください。

青梅市教育委員会 社会教育課 22-1111（代表）