

# Refresh Yoga

# リフレッシュ ヨーガ

マットがあるから  
**手ぶらで参加**

基本のポーズと呼吸法を行います。  
お仕事帰りや、ちょっとした息抜きに。

予約不要  
**手軽にリフレッシュ**

未経験者でもご自身のペースで行えます。  
心身共にリフレッシュしませんか？

●**場所** 渋谷区文化総合センター大和田 地下1階 多目的アリーナ

●**期日** 毎週木曜日 19:15～20:30  
・受付時間 19:00～19:20  
・受付場所 多目的アリーナ内

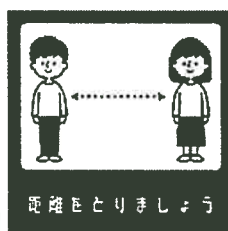
●**期間** 2022年4月7日～2023年3月30日  
※7月7日、8月11日、11月3日、12月29日、2月23日を除く

●**料金** 500円／1回 ●**定員** 40名(先着順)

※運動が出来る服装、飲み物をご持参ください。(上履きは不要です)

※小学生以上の参加が可能です。(保護者同伴での参加に限る)

※悪天候等による中止・延期等の情報は、施設ホームページをご確認ください。



お問合せ先 03-3464-3251(渋谷区文化総合センター大和田 ホール事務室)

主催 渋谷区文化総合センター大和田指定管理者 しぶや文化創造グループ