

## Refresh Yoga

# リフレッシュ ヨーガ

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  
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？

都合の良い日に  
気軽にリフレッシュ

マットがあるから  
手ぶらで参加OK

●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

●期間 2023年4月6日～2024年3月28日  
※4月20日、5月4日、11月23日を除く

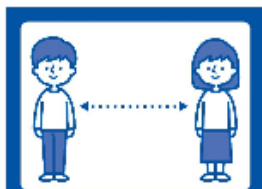
●期日 毎週木曜日 19:15～20:30  
・受付時間 19:00～19:20  
・受付場所 多目的アリーナ内

●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。



距離をとりましょう



マスクを着用  
しましょう



発熱のある方の  
入場はご遠慮願います



換気をしています



手を洗いましょう



入場の際は  
消毒をお願いします



ご連絡先の記入を  
お願いいたします



定期的に消毒を  
しています