

# 夏バテ解消ヨガ



心地よく  
体をほぐし  
アロマで癒すヨガ



## 夏バテ解消ヨガで デトックス!

今年も暑い夏がやってきました!今回は、毎日元気で気持ち良く過ごすための、夏バテ解消ヨガを体験します。

体内に涼しさを取り入れる呼吸法や、疲れ気味の内臓を活性させるポーズなどで心と体を整えます。

暑さに負けない丈夫で健康な体を保ちましょう♪

**\* 持ち物 \* \* \* \* \***

- ・水分補給用の飲み物
- ・汗拭きタオル、
- ・バスタオルもしくはヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



◆日程 **7月29日(土)**

※6月22日(木)10時より 申込受付開始

◆時間 **10時~11時30分**

◆参加料 **1000円**

◆定員 **15名(先着順)**

◆講師 **桜田 正美氏**  
(M.Fit アロマヨガ 主宰、  
ピュアアロマ・ヨガセラピスト)

◆会場・主催 **サンライフ盛岡**

お申込み  
・  
お問合せ

### サンライフ盛岡

住所: 盛岡市仙北二丁目4-12  
電話: 019-635-9600  
FAX: 019-635-9601  
メール: sunlife@iding.org