

朝ヨガ ～HATHAYOGA～

～気持ちがよくて身体にいい朝～

【講師】 Naoko Kawamata

1984 年生まれ。NPO 法人日本 YOGA 連盟認定 YOGA 講師 JAPA 認定 アーユルヴェーダアドバイザー
patagonia 東京：丸の内ストアスタッフ



朝に身体を動かすことで、一日がより充実したものになります。

ゆったりとした動きを通じて心身を和らげ、

気持ちのいい一日を始めましょう！

- ※ お着替えの場所がございます。
- ※ 動きやすい服をお持ちください。
- ※ ヨガ後体が冷えることもあるので、羽織れるものをお持ちください

【場所】 パタゴニア 大崎ストア

【時間】 2月12日(木) 9:30～10:30

【参加費】 ￥1,000 (ヨガマット無料貸し出しあり)

【定員】 20名

【お申込み・お問い合わせ】

パタゴニア 東京・ゲートシティ大崎

TEL : 03-5487-2101



JR 大崎駅:徒歩2分

南改札口を出て、ゲートシティ大崎
ウエストタワー入り口右側の建物

patagonia®