

Peer Yoga

ヨガをはじめてみたい方、術後の腕の動きに不安がある方
初めての方が安心の **ヨガスタートクラス** はじまります

日時

5/12 土曜日
13:00~14:15
月1回 土曜日開催

場所

赤羽乳腺クリニック

対象

ヨガをはじめたい方
手術後の腕の動きに不安がある方
現在治療中の方・これから治療が始まる方
外に出る機会をお探しの方・社会復帰を目指す方

料金

1,000円
初回 500円

乳がんをきっかけに
ヨガをはじめてみませんか

ご参加の方へ

要予約

- 1) 動きやすい服装で、バスタオルもしくはヨガマット、
飲み物、汗ふき用タオルをご持参ください
 - 2) 安全な運営のために、初回のお問い合わせの際に、主治医より
運動を禁止されていないことを確認させていただきます
 - 3) ヨガをはじめたい方、ヨガ初心者を優先します
- 既にヨガ教室に通っている方は、ご遠慮いただく場合がありますので、ご了承ください

ヨガで乳がん経験者の「よりよく生きる」を応援します

35歳で乳がんを経験し、自分の心と身体を慈しむヨガを伝えたい

その思いから、ヨガ指導者資格を取得

VI AURA公認 Laxmi Yoga TTC 基礎科・専科 修了

浜松ヨガ協会 全米ヨガアライアンス RYT200 取得

ルナワークス 乳がんリハビリヨガ指導者養成講座 修了

担当 牧野あずみ

NPO法人 キャンサーネットジャパン認定 乳がん体験者コーディネーター

ご予約・お問い合わせ

peeryoga@gmail.com

お気軽に
お問い合わせください

クリニックではご予約を
受け付けておりませんので

ご注意ください