

乳がん経験者のための ヨガクラス

# Peer Yoga

～ヨガ初めての方が安心の ヨガスタートクラス～

## 日時

9/21 10/26  
11/16 12/21 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

こんな方に  
おすすめ

乳がんをきっかけに  
ヨガをはじめてみませんか

## 料金

1,000円  
初回 500円

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

## ご参加の方へ

## 要予約

- 1) 動きやすい服装で、バスタオル、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、ヨガ初心者をお優先します
- 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