

2025年の締めくくりは、自分へのご褒美ヨガ

# アロマなゆるりヨガ

12/26 (金) 9:30 ~ 10:30

南足柄市狩野公民館 (Pあり)



講師:ゆうこ

エッセンシャルオイル・よもぎ蒸しで  
女性を癒すヨガインストラクター  
～ヨガ歴21年／みなみチャージで13年  
「ゆるりヨガ」担当（2024年度まで）～

大人向けエクササイズ「みなみチャージ」年内最終は、  
特別レッスン。「ゆるりヨガ」のゆうこ先生にまた会える！  
心地よいアロマの香り&ゆったりしたヨガの相乗効果で  
極上の癒しを。

## 参加費

### ★特別料金★

- \* パスポート会員、チケット会員は通常会費  
+ オイル代200円のみ！
- \* ビジター参加費 1300円

## 申込み

### ★事前申込み★ 定員20名

- ・ あすぽ公式LINE or メールアドレスへ  
[asupo2009@yahoo.co.jp](mailto:asupo2009@yahoo.co.jp)  
(参加者氏名、チャージ会員またはビジターの旨記入)
- ・ 託児希望希望の方は、一週間前までにお子様のお名前と  
年齢を添えてお申し込みください [お子様 1名500円]

持ち物  
ヨガマット／タオル  
飲み物

主催：一般社団法人あすぽ／みなみチャージ  
協力： 自然体ヨガスタジオLomdii