

# 「カープピンクリボンバッジプロジェクト助成事業」報告書

団体名

ヨガメディカルチームせとうち

テーマ 「乳がんヨガ」広げていく活動

日時 2020年11月14日(土) 13:30~15:30

会場 広島市中区十日町 真光寺

活動内容

乳がんヨガ治療中、治療後の方の為のヨガを2クラスを開催しました。

当日の写真を撮り忘れましたので、チラシを添付します。

なお、12月にも予定していましたが、コロナのため中止にしました。

あなたがあなたらしく輝くために

## リボンヨガ-広島クラス

開催します

がんを経験された方が未来へ進むサポートとしてのヨガクラスです。  
今回は2クラス同時開催、今のご自身にぴったりのクラスをお選びください。

クラス1

乳がんリラックスヨガ  
定員 8名

乳がんを経験された方のためのヨガクラスです。椅子を使用し、ゆったりとした呼吸とともに心と体を解放し、関節の可動域を改善します。広げていきます。

クラス2

体力を回復したい方のヨガ  
定員 8名

がん種問わず参加していただけるヨガクラスです。特に下半身の筋力アップを目指すことで体力の回復を促します。

11/14(土) ・ 12/9(土)

・レッスン 13:30~14:40 (70分クラス)  
・茶話会 14:40~15:15 \*希望者のみ

【新型コロナ感染予防についてお願い】

- ・入室時の検温、手指の消毒をお願いします。
- ・原則、レッスン中もマスクを着用してください。
- ・インストラクターはレッスン時もマスクを着用いたします。ご了承ください。
- ・レッスン中、換気を行います。暑さや寒さを調節のできる服装でご参加ください。
- ・当日、体調不良、発熱のある方はご遠慮ください。

【お申込み方法】

[39@re-re-studio.com](mailto:39@re-re-studio.com)(松本)

[bluemoon.yoga22@gmail.com](mailto:bluemoon.yoga22@gmail.com)(柴田)

- ①希望クラスを伝えてください。
- ②駐車場が必要な場合はお知らせください。
  - ・開催日 2日前までにお申込みください。
  - ・定員になり次第締め切りとなります。

参加費  
¥2,000  
ヨガマットレンタル  
無料

プレゼント付

Studio Re  
オンラインレッスン  
チケット

タオル  
飲み物  
があればOK!



会場のご案内

真光寺-Shinkoji

広島市中区十日市町2丁目1番27号

駐車場、駐輪場あり  
(要事前申込)

受付 1階ホール

