

令和5年度 滝野川会館講座 女性のためのリフレッシュヨガ冬期

12/5火
申込締切

日々を快適に心地よく過ごせるよう
ヨガで心と体のリフレッシュ&リラックスをしませんか

日程 1月11日～3月14日 毎週木曜日 全10回

コース ①はじめてのハタヨガコース 午後6時30分～7時30分
②やさしいリラックスヨガコース 午後7時45分～8時45分

受講料 各コース10,000円（全10回分）

定員 各コース24名（応募多数の場合抽選）

場所 滝野川会館 4階 406和室

講師 Ami（あみ）【ヨガインストラクター】
※詳しいプロフィールは裏面に記載しています



お申込み方法 往復はがき・滝野川会館窓口 ※詳しい申込方法は裏面に記載しています

お問い合わせ 滝野川会館 TEL 03-3910-1651 北区西ヶ原 1-23-3

●●●●●●●●●●●●●●●● はじめてのハタヨガコース

毎週木曜日 午後6時30分～7時30分

ハタヨガとは呼吸に合わせてポーズをとる基本的なヨガです。

ゆっくりとヨガの基本的なポーズを行なっていき、一つひとつのポーズの身体の位置を丁寧に伝えていくため、正しい身体の使い方を学ぶことができ、初心者の方や、運動が苦手な方、身体が硬い方も安心してご参加いただける本格的なヨガコースです。

●●●●●●●●●●●●●●●● やさしいリラックスヨガコース

毎週木曜日 午後7時45分～8時45分

座位や寝ポーズを中心に、気持ち良く体をのばすことで緊張している体をほぐしていきます。

1日の終わりに行うことで、睡眠の質を上げたり、自律神経を整えたりと、心身ともにリラックスした状態へと導いてくれます。

身体が硬い方やシニア世代の人でも無理なく行うことができます。

講師プロフィール

Ami (あみ)

ヨガインストラクター / Raku-Yoga 主宰
 スノーボードやキックボクシングなどのハードなスポーツを
 長年続けてきた身体のメンテナンスとして2005年よりヨガを始める。
 女性の心と体に特化したヨガを中心に、自身のスタジオで老若男女が
 楽しめるクラスを展開している。
 また、ヨガウェアブランド「AMOOP」でアドバイザーを務めるなど、
 ヨガに関わる幅広い活動も行なっている。



【修了・資格】

アンダーザライトヨガスクールAMC/ マタニティヨガ20時間TTC/ シニアヨガ20時間TTC/
 内閣府認証 RTA 認定初級ベビーマッサージセラピスト養成講座/ 周産期解剖生理学講座/
 BYA骨盤調整ヨガインストラクター指導者資格/ 月経血コントロールヨガTTC/
 ルナワークス不妊治療のためのヨガ・セラピー養成講座/ UTLリストラティブヨガTTC/
 ヴァイクンタヨガ200時間TTC/ Yoga-Koru リストラティブヨガ指導者養成講座/ 保育士資格

申込方法【12/5(火)必着】

①往復はがきでお申込みの場合

| オモテ (返信用) | ウラ (往信用) | オモテ (往信用) | ウラ (返信用) |
|--|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 返信 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 氏名住所 申し込み 方の 方 | リフレッシュヨガ冬期 希望コース ①②のいずれかを記入 ●郵便番号 ●住所 ●氏名 (ふりがな) ●年齢 ●電話番号 | <input type="checkbox"/> 〒114-8534 往信 (住所不要) 北区滝野川会館 行 | ※何も書かないで ください (滝野川会館記入欄) |

②窓口でお申込みの場合

滝野川会館1階窓口にお越しください。
 返信用のはがきの代金(63円)をお支払い
 いただきます。

お問合せ先

滝野川会館
 〒114-8534
 北区西ヶ原1-23-3
 TEL:03-3910-1651



講座の詳細は
 こちら

