

# 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"/> <input type="checkbox"/> 氏住所申 名所し 込む 方 の	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

