

講座番号 19-D-03 講座名 やさしいパワーヨガ

講座日程	第 1-3	水	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	7名
4月 3.17	5月 1.15	6月 5.19	7月 3.17	8月	10:00	11:30	9月 4.18	
10月 2.16	11月 6.20	12月 4.18	1月 15	2月 5.19	3月 4			

マツモトカオリ

教授名 松本香織 講座教室 プレイルーム

★教授プロフィール★

資格・全米ヨガアライアンス(RYT200)取得、IHTA認定ヨガインストラクター、骨盤調整ヨガインストラクター、シニアヨガインストラクター 講師実績・2010年～かしま灘楽習塾開講、神栖市民講座子育て支援センター「ママヨガ」、神栖市福祉センター「シニアヨガ」、神栖市ふれあいセンター湯楽々「心と体を癒すヨガ」、yoganoma(小人数制ヨガ教室)主宰

★講座概要★

初心者でもヨガの効果をしっかりと実感できるレッスンです。「動」と「静」の様々なポーズを流れるように連続で行うことで、代謝が良くなり集中力も強化、ストレス解消にもなります。身体を動かしたい方、身体を引き締めたい方、集中力がない方におすすめのクラスです。

★講座詳細紹介★

- ・服装 動きやすく体をしめつけない服装(Tシャツ、ジャージ等)であればどんなものでも結構です。
- ・ご用意いただくもの
タオル飲み物(できれば水)
- * 裸足で行います
- * ヨガマット 貸し出しあり* レッスン参加のご注意 食後2時間以上、空腹の状態でお越し下さい。

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別
をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで
TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1
Eメール kashimanada_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。