

講座番号 20-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	20名
4月 1.15	5月 20	6月 3	7月 1	8月 19	9月 2.16			
10月 7.21	11月 4.18	12月 2.16	1月 6.20	2月 3.17	3月 3.17			

マツモトカオリ

教授名 松本香織 講座教室 多目的室2

★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 nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14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。