

講座番号 21-D-03 講座名 ヴィンヤサフローヨガ

講座日程	第 1-3	水	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員				
					10:00	11:30	10名				
4月	7.21	5月	5	6月	2.16	7月	7	8月	4	9月	1.15
10月	6.20	11月	17	12月	1.15	1月	5.19	2月	2.16	3月	2.16

 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★

ハタヨガのクラスに太陽礼拝と、ポーズをつなげるように行う要素が加わります。運動量が増え代謝アップ、心身のリフレッシュにつながります。

★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。