

講座番号 21-D-07 講座名 笑顔で元気！！ヨガ教室

講座日程	第 1-3 木曜日	時間	始まり 14:00	終わり 15:15	募集人員	15名
4月 1.15	5月 6	6月 3.17	7月 1	8月 19	9月 2.16	
10月 7.21	11月 18	12月 2.16	1月 6.20	2月 3.17	3月 3.17	

ノグチテルヨ

 教授名 野口 照代 講座教室 創作室

### ★教授プロフィール★

ストレスと更年期が重なり過度のアレルギー症状を発症し、長年勤めていた職場を退職。体質改善を目的にヨガを始めたところ心地よく、呼吸を通して自分の身体と向き合うことができた。ヨガによる自然治癒力、身体への気づきなどヨガの素晴らしさに感銘を受けヨガインストラクターの資格を取得。誰もが笑顔で心身共に健康で生き生きとした毎日を過ごすことを目指し、ヨガ・リラクゼーション・リハビリテーションの技法を組み合わせ一人ひとりに寄り添ったヨガを提供している。

### ★講座概要★

呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、凝り固まっている筋肉を緩めていきます。肩こり解消、腰痛の予防や改善、姿勢改善など自身のセルフケアで体調を整え健康な身体を維持させていきます。すると毎日の生活に笑顔がもどります。運動の苦手な方でも大丈夫です。

### ★講座詳細紹介★

- ・ 動きやすい服装
- ・ ヨガマット・飲み物・タオルをご持参ください
- ☆ 初心者の方、ご高齢の方、男女とわずどなたでも無理なくご参加いただけます

\* 著作権料 110円/年

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。