

講座番号 23-D-05

講座名 健康ヨーガ A

講座日程	第 1-3	水	曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	35名
4月 5.19	5月 3.17	6月 7.21	7月 5.19	8月	9月 6.20			
10月 4.18	11月 1.15	12月 6.20	1月 17.31	2月 7.21	3月			

ヒロノユミコ

教授名 廣野由美子

講座教室 スポーツセンター柔道室

### ★教授プロフィール★

ヨーガ指導歴21年(神栖市)。市民講座、スポーツクラブ、企業等にて「健康ヨーガ講座」担当。  
 ・インド政府公認プロフェッショナルヨガインストラクター ・全米ヨガアライアンス200時間  
 修了 ・和みのヨーガインストラクター ・医療ヨガベーシックコース修了 ・盛鶴延、秘伝気功  
 師養成コース修了・マインドフルネス瞑想協会認定インストラクター

### ★講座概要★

ヨーガの基本的なポーズを、体調に合わせて、無理なく行います。ヨーガは、本来自分自身に備わっている「健康美」を引き出すことができるインド古来より伝わる素晴らしい智慧です。ぜひ、お気に入りのポーズを見つけて、日々のセルフケアにご活用下さい。

### ★講座詳細紹介★

- <持ち物> ・ヨガマット(バスタオル可能)
- <服装> ・動きやすい服装、素足(5本指ソックス可能)
- <注意事項> ・食後2時間以上あけて、空腹時に行うのがベストです。  
・アクセサリー、時計等はなるべく外して行います。

◆ヨーガの目的は「ポーズの完成」ではなく、ヨーガの三要素「ポーズ・呼吸・瞑想」を三位一体化させて「心のやすらぎ」を得ることです。リラックスできたことで、細胞が活性化され、血流がよくなり、自然治癒力が高まり、たくさんの健康効果が生まれます。

#### ◆ その他経費

施設使用料 2,000円/年  
 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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。