

講座番号 23-D-09 講座名 笑顔と心の安らぎへ～幸せヨガⅠ～

講座日程	第 1・3 水曜日	時間	始まり 10:00	終わり 11:30	募集人員	19名
4月 5.19	5月 17.31	6月 7.21	7月 5.19	8月	9月 6.20	
10月 4.18	11月 15.29	12月 6.20	1月 17.31	2月 7.21	3月	

アヤタノリコ

 教授名 綾田典子 講座教室 プレイルーム

### ★教授プロフィール★

鹿嶋市出身。幼い頃よりクラシックバレエを習う。10代から股関節や腰痛を抱え、20代でヨガを始めました。感情面や精神面が解放され、体との付き合いもラクになり、ヨガを伝え始めました。様々な方に向けて、人生のサポートになればと思い活動しています\*更年期サポートヨガ・不妊治療サポートヨガ・乳がんヨガ・シニアヨガ指導者\*インド政府公認校ハタヨガ・哲学指導者養成修了\*一般社団法人日本ヨガメディカル協会会員  
<https://yogamakana.amebaownd.com>

### ★講座概要★

気分の落ち込み、体の痛み、人間関係などのストレスから解放されませんか？誰とも比べず、穏やかな気持ちになれるヨガクラス。体が硬くても体力に自信がなくてもご安心下さい。解剖学をベースとしたストレッチや筋力作りで正しい姿勢へ。身体・呼吸・心に意識を向けて、安らぎの時間を過ごしましょう。

### ★講座詳細紹介★

- \* のぼせ・冷え・血流・血圧を整えたい方・代謝を上げたい方・体温が低い・免疫力が気になる方・生活習慣改善したい方にもおすすめです。
- \* ご自身から周りの皆へヨガを通して幸せな気持ちを広げていきましょう。
- \* 動きやすい服装、ヨガマット、水、バスタオルを御持参ください。

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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意下さい。