

講座番号 23-D-11

講座名 ゆったりヨガ

講座日程	第 2・4	金 曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	20名
4月 14.28	5月 12.26	6月 9.23	7月 14.28	09:30	10:30	9月 8.22	
10月 13.27	11月 10.24	12月 8.22	1月 12.26	2月 9.23	3月		

ウチダミエコ

教授名 内田 美恵子 講座教室 創作室

### ★教授プロフィール★

平成19年神田ファミリーヨガ卒業(ハタヨガ)・北原愛子ヨガ教室卒業(昭和57年)・平成3年労働省認定ヘルスケアトレーナー取得・平成4年厚生省認定健康運動指導士取得・平成12年東京都ホームヘルパー3級取得

### ★講座概要★

誰でもラクに身体を伸ばして心をリフレッシュさせていきます。マイペースで自分の動作を大事にして無理なくポーズを行っていきます。その日の疲れを取って、今ココを大切にしてください。

### ★講座詳細紹介★

\* 初級から2～3段階のやり方でポーズを無理なく自分のペースで行っていただきます。自分に軸を戻して、楽に身体を伸ばし、心を解放し、リフレッシュさせてゆきましょう。

#### \* その他費用

音楽著作権料 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。ご注意ください。