

講座番号 24-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 12.26	5月 10.24	6月 14.28	7月 12.26	8月	9月 13.27		
10月 11.25	11月 8.22	12月 13.27	1月 10.24	2月 14.28	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。