

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。