

## ヨガ教室のご紹介



様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることによって、日常生活の心身のバランスを整えます。

講座名	定員	対象	曜日	時間	第2期	開催予定日(第3期)			講師
						10月	11月	12月	
ヨガ教室Ⅰ	15名	一般男女	金	14:45~15:45	8/29 9/12 9/19 (9/26)	10・24・31	14・21・28	5・19	田中 晶子
ヨガ教室Ⅱ	15名			16:00~17:00					

※9/26は第1期の振替日になります。

### 講師プロフィール



### 田中 晶子 (たなか あきこ)

・RYT200  
(ヨガインストラクターの国際資格)