



フリー スタイル ヨガ

主催
クラレテクノ株式会社
(西川アイプラザ指定管理者)

【定員】
20名程度

【対象】
一般（ヨガに興味のある方）

【持ち物】
ヨガマット（無ければバスタオル）、
飲み物、タオル、動きやすい服装

【申込】
西川アイプラザ3階総合事務室へ、
申込書に必要事項を記入の上、
参加費を添えて、令和6年1月6日
(土)までにお申し込みください。



【日程】
令和6年1月10日(水)
1月24日(水)
2月14日(水)
2月28日(水)
3月13日(水)
3月27日(水)

【時間】
18:30~20:00 (90分間)

【場所】
西川アイプラザ 4階 会議室

【講師】
naomi
(NAOyoga主宰ヨガインストラクター)

【受講料】
9,000円 (6回分)

西川アイプラザでヨガ講座。
無理せず、楽しく、
身体を動かしませんか？
途中からの参加も大歓迎！



※新型コロナウイルス対策として、消毒液の設置、
清掃の徹底などできる限りの感染対策は行って
おりますが、体調に不安を感じる場合には無理を
せず、お休みください。
また、マスクの着用等、ご自身での対策もお願い
いたします。



講師 naomi

<資格>

- ・ACO先生考案テンセグリティー・ヨガ®
認定インストラクター
- ・RYT200修了
- ・シニアヨガTTC
- ・産業カウンセラー資格取得
- ・メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅲ種 など

<主な活動>

- ・H25.11 阪急ヨガフェスタ
- ・H27.09 横浜ヨガフェスタ
- ・ACO先生【テンセグリティー・ヴィンヤサ】クラス
ポーズモデル
- ・県内百貨店ヨガウエアイベントレッスン
- ・県内医療施設等のヨガ講座講師 など



【申し込み・お問い合わせ】

西川アイプラザ 3階総合事務室

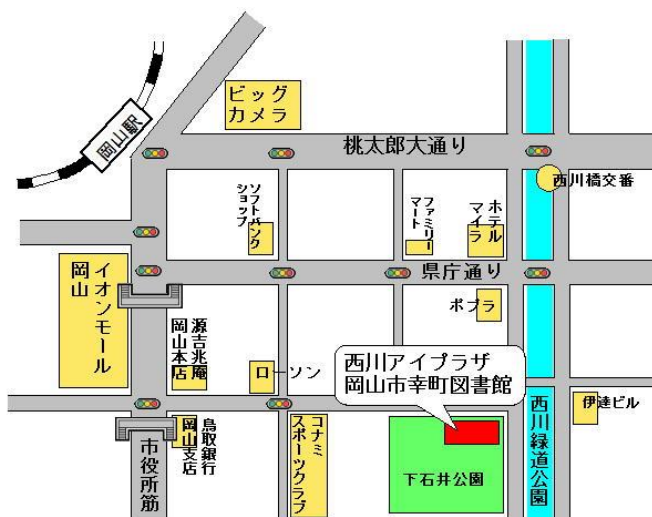
岡山市北区幸町10-16

TEL：086-234-5877

開館時間：火～金 10：00～20：00

土・日 10：00～18：00

休館日：月曜・第二日曜・祝日



- ・駐車場はございませんので、ご来館には公共の交通機関をご利用ください。
- ・更衣室がございませんので、予め動きやすい服装でお越しください。

主催 クラレテクノ株式会社（西川アイプラザ指定管理者）

フリースタイルヨガ（2024. 新春）

申込書

ふりがな 氏名			
住所	〒		
電話番号		E-mail	