



フリースタイル ヨガ

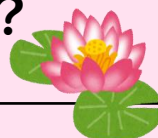
春季講座2024

途中参加も
大歓迎！

西川アイプラザでヨガ講座。

無理せず、楽しく、身体を動かしてみませんか？

【日 程】 令和6年4月10日～7月24日 毎月第二・第四水曜日



予 定

月日	内容	月日	内容
4/10	わかりやすい身近に感じるyoga	6/26	呼吸を深めてリラックスyoga
4/24	身体を整えてゆっくり基本のポーズ	7/10	呼吸を感じるフローヨガ
5/8	フリースタイルヨガ	7/24	フリースタイルヨガ まとめ
6/12	テンセグリティー・ヨガ [®]		

※予定の内容は変更になる場合があります。

【時 間】 18:30～20:00（90分間）

【対 象】 一般（ヨガに興味のある方）

【場 所】 西川アイプラザ 4階 会議室

【受講料】 10,500円（7回分）

【講 師】 naomi（NAOyoga主宰ヨガインストラクター）

2,000円（体験参加1回のみ）

【定 員】 20名（受付先着順 定員に達し次第受け付け終了）

【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

※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、マスク着用等、ご自身での対策もお願いいたします。



【申 込】 西川アイプラザ3階総合事務室へ、受講料を添えて申込書を直接ご提出ください。

なお、定員に余裕がある場合、締切り後でも参加できますので、お問い合わせください。

【締 切】 令和6年4月3日（水）



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

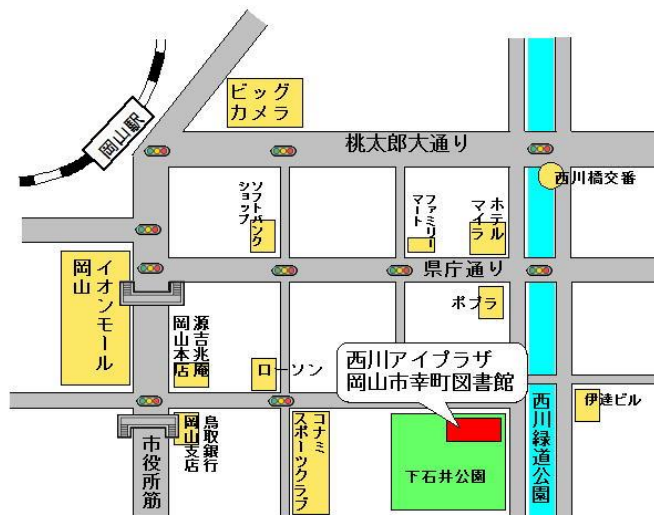
岡山市北区幸町10-16

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（春講座2024）

申込書

ふりがな 氏名	
住所	〒
電話番号	
E-mail	