


# フリースタイル ヨガ



## 春季講座2021

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3年4月14日～7月28日 毎月第二・第四水曜日

| 予 定  |                    |      |                 |
|------|--------------------|------|-----------------|
| 月日   | 内容                 | 月日   | 内容              |
| 4/14 | わかりやすい身近に感じるyoga   | 6/9  | 呼吸を深めてリラックスyoga |
| 4/28 | 身体を整えながらゆっくり基本のポーズ | 6/23 | フリースタイルヨガ       |
| 5/12 | フリースタイルヨガ          | 7/14 | 呼吸を感じるフローヨガ     |
| 5/26 | テンセグリティ・ヨガ®        | 7/28 | フリースタイルヨガ まとめ   |

※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）

【受講料】 10,500円（8回分）

【場 所】 西川アイプラザ 4階 会議室

【対 象】 一般（ヨガに興味のある方）

【講 師】 naomi（NAOyoga主宰ヨガインストラクター）

【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3年4月7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

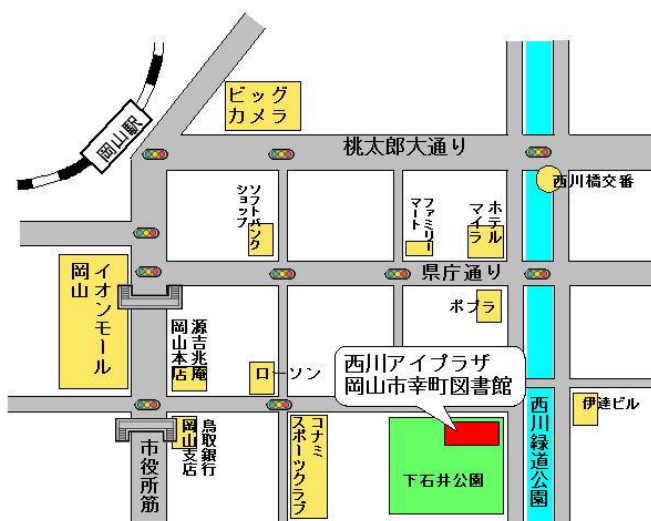
## <主な活動>

- ・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  
FAX：086-224-6696  
E-mail：24gawa-i@po.oninet.ne.jp  
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2021） 申込書

|             |   |
|-------------|---|
| ふりがな<br>氏 名 |   |
| 住 所         | 〒 |
| 電話番号        |   |