



# フリースタイル ヨガ



## 秋季講座2022

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4年9月14日～12月14日 毎月第二・第四水曜日

予 定			
月日	内容	月日	内容
9/14	わかりやすい身近に感じるyoga	10/26	フリースタイルヨガ
9/28	身体を整えながらゆっくり基本のポーズ	11/9	テンセグリティィー・ヨガ <sup>®</sup>
10/12	呼吸を深めてリラックスyoga	12/14	呼吸を感じるフローヨガ

※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）

【受講料】 9,000円（6回分）

【対 象】 一般（ヨガに興味のある方）

2,000円（体験/1回のみ）

【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）

内容は毎回変わるので  
途中からの参加も大歓迎！！

【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、マスクの着用等、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、令和4年9月7日（水）までに  
申込書に必要事項をご記入の上、受講料を添えて、ご提出ください。  
なお、締切りを過ぎても定員に余裕がある場合、途中参加も可能で  
るので、お問い合わせください。



## 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

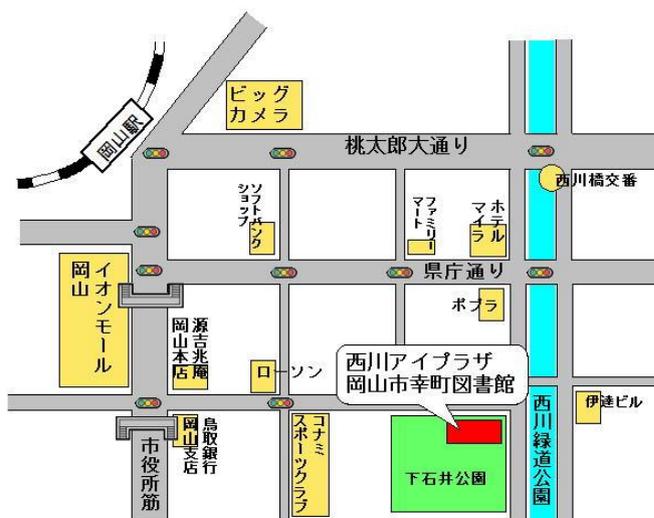
### <主な活動>

- ・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2022秋

申込書

ふりがな 氏名	
住所	〒
電話番号	
メールアドレス	