



ハイポーズヨガ

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】 前期:令和元年8月28日(水)~10月23日(水) 5回
後期:令和元年11月13日(水)~12月25日(水) 4回



前期		後期	
月日	内容	月日	内容
8/28	わかりやすい身近に感じるyoga	11/13	身体を整えながらゆっくり基本のポーズ
9/11	身体を整えながらゆっくり基本のポーズ	11/27	スモールボール
9/25	スモールボール	12/11	呼吸を感じるフローヨガ
10/9	テンセグリティィー・ヨガ®	12/25	フリースタイルヨガ まとめ
10/23	呼吸を深めてリラックスyoga		

【時間】 18:30~20:00(90分間)

【場所】 西川アイプラザ 4階 会議室

【受講料】 前期(5回分) 7,500円
後期(4回分) 6,000円
前期・後期(9回分) 12,000円

【講師】 naomi (NAOyoga主宰ヨガインストラクター)

【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

【定員】 前期/30名 後期/30名
(受付先着順 定員に達し次第受け付け終了)



【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】 前期:令和元年8月21日(水)
後期:令和元年11月6日(水)

