

初心者さん向け

やさしいヨガ

疲れない心とカラダを作る時間

呼吸を大切に作る初心者向けのヨガのレッスンです。



Yoga

始めてみませんか？

日々のストレス緩和、軽めの運動、体の不調改善に、ヨガを取り入れてみませんか？
呼吸を整え、ポーズを通して心と体がほぐれる気持ちよさを実感しましょう。

全 3 回 いずれも水曜日 14:00～15:30

🌸 10/ 8 呼吸を深めよう

🌸 10/22 身体をのばす心地良さを味わおう

🌸 11/ 5 ヨガのポーズを色々やってみよう

各回の流れ

ヨガと呼吸のお話 15 分
レッスン・・・ 30 分
休憩・・・ 5 分
レッスン・・・ 30 分
質問やお話・・・ 10 分

会 場 九段生涯学習館
対 象 18 歳以上の千代田区在住・在勤・在学の方
定 員 15 名（締切後、抽選の上、書面にて連絡）
参加費 1,000 円（全 3 回）
申込み 9 月 20 日（土）21:00 までに
電話、FAX または HP より九段生涯学習館へ申込み

※FAX の場合 講座名 / 氏名（ふりがな） / 郵便番号・住所 / 電話番号 / 年齢 / 在勤・在学の方は在勤先・学校名
託児サービスを希望の方は、託児希望日・預ける子どもの氏名（ふりがな）・月齢を記載
託児 講座初回日時時点で満 6 か月～未就学児 / 1 人 1 回 1,000 円 / 9 月 20 日（土）21:00 までに申込み

その他注意事項

- 膝・腰・首に不安のある方、妊娠中の方は医師にご相談のうえでご参加ください。
- ストレッチマットは館内のものをご利用いただけます。
使用に抵抗がある方は、ご自身のヨガマット・バスタオル等をご持参ください。
- 講座中は裸足、または靴下で行います。
- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報は当講座運営の目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人以外の参加はお断りいたします。
- 子どもの同伴はご遠慮いただいております。



講師 ASAHI

ヨガインストラクター

怪我をきっかけに yoga を始めました。
身体が改善されると共に心にゆとりが
できるようになった事に感銘を受け、
「心と身体が繋がっている事の大切さ」
を伝えたい思いで活動しています。

主 催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 東京都千代田区九段南 1-5-10
TEL 03-3234-2841
FAX 03-3262-7460 www.kudan-ll.info

