

# 女性のためのリフレッシュヨガ 冬期

残席  
わずか

## 冬期開催のご案内

日々を快適に心地よく過ごせるよう  
ヨガで心と体のリフレッシュ&リラックス

開催日程 2026年 1月8日～3月12日  
毎週木曜日 全10回



- ①ハタヨガ コース  
午後6時30分～7時30分
- ②リラックスヨガ コース  
午後7時45分～8時45分



## 選べる2つのコース

### リラックスヨガコース

毎週木曜日 午後7時45分～8時45分

座位や寝ポーズを中心に、気持ち良く体をのばすことで緊張している体をほぐしていきます。1日の終わりに行うことで、睡眠の質を上げたり、自律神経を整えたりと心身ともにリラックスした状態へと導いてくれます。身体が硬い方やシニア世代の人でも無理なく行うことができます。

### ハタヨガコース

毎週木曜日 午後6時30分～7時30分

ハタヨガとは呼吸に合わせてポーズをとる基本的なヨガです。ゆっくりとヨガの基本的なポーズを行なっていき、一つひとつのポーズの身体の位置を丁寧に伝えていくため、正しい身体の使い方を学ぶことができ、初心者の方や、運動が苦手な方、身体が硬い方も安心してご参加いただける 本格的なヨガコースです。

定員 各コース24名 受講料 各コース 10,000円（全10回分）

【講師】

Ami（あみ）



ヨガインストラクター /Raku-Yoga 主宰  
スノーボードやキックボクシングなどのハードなスポーツを長年続けてきた身体のメンテナンスとして 2005 年よりヨガを始める。  
女性の心と体に特化したヨガを中心に、自身のスタジオで老若男女が楽しめるクラスを展開している。  
また、ヨガウェアブランド「AM00P」でアドバイザーを務めるなど  
ヨガに関わる幅広い活動も行なっている。

【修了・資格】 アンダーザライトヨガスクールAMC/ マタニティヨガ 20 時間TTC/ シニアヨガ 20 時間TTC/ 内閣府認証 RTA 認定初級ベビーマッサージセラピスト養成講座 / 周産期解剖生理学講座 / B Y A 骨盤調整ヨガインストラクター指導者資格 / 月経血コントロールヨガTTC/ ルナワークス不妊治療のためのヨガ・セラピー養成講座 / U T L リストラティブヨガTTC/ ヴァイクンタヨガ 200 時間TTC/Yoga-Koru リストラティブヨガ指導者養成講座 / 保育士資格

お申込は右記QRコードより必要事項をご入力ください  
お問合せ 滝野川会館 TEL03-3910-1651

