

令和4年度 滝野川会館講座

女性のための リフレッシュヨガ

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&リラックスをしませんか。
呼吸に合わせてポーズをとる「ハタヨガ」
強度の低いポーズでゆっくりとおこなう「リラックスヨガ」
初心者でも参加しやすい2つのコースをご用意しています。

- 日程** 9月1日～11月10日（11月3日を除く）毎週木日 全10回
- コース** ①はじめてのハタヨガ コース 午後6時30分～7時30分
②やさしいリラックスヨガ コース 午後7時45分～8時45分
- 場所** 滝野川会館 4階 和室
- 定員** 各コース15名（申込多数の場合は抽選）
- 費用** 各コース10,000円（全10回分）
- 持ち物** 動きやすい服装、ヨガマット、手ぬぐいまたは同等の長さのタオル、飲み物
- 申込** 往復はがき・滝野川会館窓口（詳しい申込方法・申込先は裏面に記載）
- 申込締切** 8月8日（月）必着

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年よりヨガをはじめ。女性的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「AMOOP」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／BYA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／UTL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

①ハタヨガとは…

「ハ=ha」は太陽・吸う息、「タ=tha」は月・吐く息を表し、「ハタ」は太陽と月、陽(精神性)と陰(生命力)が一つに結ばれたものという意味です。2つのエネルギーのバランスを、ポーズや呼吸法を中心にを行い、コントロールし、調和させることが、ハタヨガの目的です。

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、初心者の方やヨガが初めての方、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。

②リラックスヨガとは…

座位や寝ポーズ、シンプルで簡単なポーズを中心に、気持ち良く体をのぼ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。目まぐるしい日常を送る方、身体が硬い方やシニア世代の人でも無理なく行えるのが特徴です。

申込方法

《往復はがきでお申込みの場合》

オモテ (返信用)	ウラ (往信用)
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 140px; height: 20px; display: flex; justify-content: space-around;"> 〒 □□□□ - □□□□ </div> <p>退信</p> <p style="text-align: center;">住所 申し込 む方 の</p>	<p>●講座名 リフレッシュヨガ 希望コース ①②のいずれかを記入</p> <p>●郵便番号・住所 ●氏名(ふりがな) ●年齢 ●電話番号 (ファックス番号)</p>

オモテ (往信用)	ウラ (返信用)
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <p>〒114-8534</p> <p>北 区 滝 野 川 原 会 館 1 ノ 2 3 ノ 3</p> <p>往信</p>	<p>※何も書かないで ください。 (滝野川会館側記入欄)</p>

《窓口でお申込みの場合》

滝野川会館1階窓口にお越しください。
返信用はがきの代金(63円)を頂戴いたします。

《申込・問合せ先》

滝野川会館

〒114-0024 北区西ヶ原1-23-3

☎:03-3910-1651

