

初めての方のヨーガ教室のご案内



健康で美しくありたいと思うのは私たち全ての願いです。南風（みなかぜ）カルチャー教室では新しくヨーガ教室を開催。ヨガ（呼吸法）で心と体の健康を一緒に学びませんか！

体験教室 4月14日（月）午後3時～4時 500円

5月より月2回 第2，4月曜日（5月12日、26日）
午後3時～4時30分

★費用 3000円 ★服装 運動に適したもの

★持ち物 タオル、補給用の水

マット（持っていない方はこちらで実費ご用意します）

講師 横田 昌子（中央区在住）

お問い合わせ ギャラリー南風・蔵の家
048-764-8850（山田）



【講師 横田 昌子・プロフィール】



日本ヨーガ高麗会公認講師 2011年に日本ヨーガ高麗会の番場裕之師に師事し、ヨーガの思想と実践指導を受け、2013年に“雄弘（ゆうこう）ヨーガ指導者公認資格”を取得し「雄弘（ゆうこう）ヨーガ」を人々の心と身体の健康のために2014年から公共施設や自宅でヨーガの実践指導を行っている。1957年生まれ。中央区本町西在住

ヨーガ体験申込書

お名前	ご住所	連絡先	領収書