

## ヨガ教室のご紹介



様々なポーズを時間をかけてゆっくりと行うことで、体の歪みが矯正され、身体の柔軟性や内部の筋力の向上を目指します。ダイエットやスタイルアップだけでなく、呼吸法を取り入れることによって、日常生活の心身のバランスを整えます。

講座名	定員	対象	曜日	時 間	第3期			講師
					12月	1月	2月	
ヨガ教室 I	15名	一般男女	金	14:45～15:45 16:00～17:00	5・19	16・23・30	6・20・27	6・27 田中 晶子
ヨガ教室 II	15名							

### 講師プロフィール



田中 晶子 (たなか あきこ)

・RYT200  
(ヨガインストラクターの国際資格)