

ヨガ体験教室

参加者大募集!

未経験者・超初心者 大歓迎!!!



ヨガを通して多くの方が心身ともに健やかで、いつも明るくポジティブに過ごすことができますように、インドの伝統的な“ハタヨガ”を学んだ経験豊かなインストラクターが皆様を伝統的な“ハタヨガ”をおもに指導して参ります。ハタヨガの「ハ」は太陽、「タ」は月を意味しており、二つの相対するものを調和させ、つなぎ合わせることで「心」と「体」のバランスをとるという意味があります。

教室ではアーサナ(体位法)とプラーナヤーマ(調気法)が中心となり、さらに最終目的に至るまでの8つのステップを意識して集中～瞑想へと進めていきます。専任講師による指導を楽しく受けながら、仲間作りも出来る体験教室に参加してみませんか?

★★★★ 体験教室開催概要 ★★★★★

- ◆ 日 時 **ヨガ体験教室**
○9月20日(木)13時15分～14時45分 26日(水)13時15分～14時45分
○10月3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水) 13時15分～14時45分
- ◆ 場 所 八千代市生涯学習プラザ研修室
- ◆ 参加費 500円 ※スポーツ保険料含む
- ◆ 主催 特定非営利活動法人 八千代ボンズスポーツクラブ
- ◆ 講師 須崎敦子 (ヨガクラス八千代緑が丘インストラクター)
- ◆ 持ち物 運動出来る服装、飲料、タオル、ヨガマット(バスタオル代用可)



お問い合わせは下記まで

Tel 080-3348-7244 E-Mail yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp

NPO法人 八千代ボンズスポーツクラブ体験教室係まで

八千代ボンズスポーツクラブは地域に愛される総合型地域スポーツクラブを目指しています

参加申込フォーム

メールまたはFAX番号 047-459-3242 にお送り下さい



参加希望日※
初回参加希望日 月 日

申込者①

氏名※	性別※ 男 女
ふりがな※	年齢※ 歳
住所※	電話番号※
メールアドレス	経験※ 年 なし

申込者②

氏名※	性別※ 男 女
ふりがな※	年齢※ 歳
住所※	電話番号※
メールアドレス	経験※ 年 なし

- ※はご記入必須項目になります。
 ◆申込締切 各開催日の前日になります。
 ◆各教室とも定員20名になり次第締め切らせていただきます。
 ◆個人情報については法律の趣旨に基づき管理いたします。
 ◆メールでもお申込みできます。記入必須項目を記し、yachiyobondssportsclub@yahoo.co.jp 宛に送信して下さい。



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ 講師プロフィール ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

須崎 敦子(すざき あつこ) ヨガクラス八千代緑が丘クラスインストラクター
 インドの伝統的な「ハタヨガ」を学び、2009年よりヨガインストラクターとして八千代緑が丘クラスを担当しながらも2011年まで老人福祉センターでシニア向けのヨガクラスを担当するなど受講者の年齢や体力に合わせた無理なく続けられる指導に実績があります。アットホームな雰囲気の中で、それぞれの方が、無理なく、のびのびと学べるように皆さんとのコミュニケーションを大切にします。

吉田整形外科

スポーツ医学
MRI
 磁気共鳴断層撮影

■ 整形外科 ■ リウマチ科 ■ リハビリ科 ■ 内科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 3:00-6:00	●	●	内科診療 3:00-6:00 夜間外来 6:00-7:30	●	●	1:00-2:30

休診日/●第2・4土曜・日・祝 ●土曜日休診でない週の水曜日

047-487-4154
 電話予約お受け致します



院長 吉田 章一