

気軽に 気楽に  
おうちでリラックスタイム!

# オンライン ヨガ教室開催のお知らせ

## 参加無料!

### ZOOM アプリを使います

とき：令和4年10月14日（金）20時～21時（60分）  
講師：田中 良子 インストラクター

zoomアプリを使って、自宅で気軽に参加できます  
服装だっておうちウェアでできるからとっても気楽です  
zoomが不安な方は操作方法をお手伝いします

運動が苦手でも  
柔軟性に自信がなくても  
お一人おひとりの  
「気持ちいい」は  
必ず見つかります



そんな発見を通じて  
ご自分のカラダやココロに  
目を向ける機会になってくれたら  
とても嬉しいです♪

#### インストラクター紹介

2013年よりエアロビクス指導をスタートし、2014年からは長崎県内の大手スポーツクラブにて  
エアロビクス等の指導を行っています。

- アクティブヨーガインストラクター
- ZUNBA® インストラクター
- 日本フィットネス協会公認  
エアロビックダンスエクササイズインストラクター
- AFFA認定 プライマリー・フィットネス  
・インストラクター (PC)
- ボル・ド・ブラ認定インストラクター

中止の場合、早めに決定させていただきますが、連絡漏れを防ぐため受講は申込制といたします。  
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

#### 《申し込み方法・申込締切》

10月12日（水）までにお電話にて下記へお申込みください。（受付：月～金 9時から17時）  
zoomアプリを使用する為、事前に端末の登録が必要となります。

法人本部（昭和学園） ☎0940-52-4686 担当：明石 あかいし  
玄洋会ホームページ <https://genyoukai.or.jp>



玄洋会HP  
QRコード