

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12月9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
- AFFA認定 プライマリー・フィットネス
- エアロビクスダンスエクササイズインストラクター
- ・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》

12月7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