

自分の「心地いい」を  
見つけよう!

# ヨガ教室開催のお知らせ!! 参加無料!

とき：令和4年12月16日(金)

19時～20時30分(90分)

ところ：ゆうゆうぷらざ (宗像市神湊118-4)

講師：田中 良子 インストラクター



## 1部 リラックスヨガ

(初心者向け 19時～40分程度)  
座って寝転んで行うポーズが中心です  
初心者向けで穏やかに身体を刺激し  
疲れを取っていきます



初心者もOK

## 2部 パワーヨガ



(中上級者 19時45分～45分程度)  
身体と心を整えることはもちろん  
シェイプアップ効果の高いメニューです  
しっかりと体を動かし全身の血行を促進します

### インストラクター紹介

2013年よりエアロピ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  
にてエアロピクス等の指導を行っています。

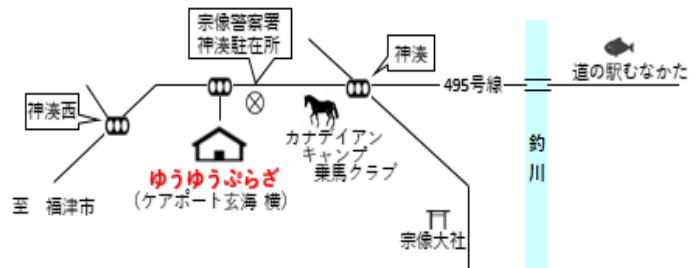
- アクティブヨーガインストラクター
- ボル・ド・ブラ認定インストラクター
- 日本フィットネス協会公認  
エアロビックダンスエクササイズインストラクター
- ZUNBA® インストラクター
- AFFA認定 プライマリー・フィットネス  
・インストラクター (PC)

※ 発熱等、体調がすぐれない時はご遠慮ください。  
感染対策として、来館時に手指消毒と  
レッスン中のマスクの着用をお願いいたします。

※ ヨガマット・バスタオル等の敷物、汗拭き用タオル、  
飲み物等は各自ご準備ください。

※ 当日、中止の場合はHPにてお知らせいたします。

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願いたします。



《申し込み方法》 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)

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



玄洋会HP  
QRコード

※ レッスン当日、17時以降のお問い合わせは、ゆうゆうぷらざ (☎ 0940-62-5777) までお願いいたします。