

★参加無料★



運動が苦手でも  
柔軟性に自信がなくても  
一人ひとりの  
「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♪

# 2023年1月13日

## オンラインヨガ教室開催のお知らせ

**19:40~21:00**

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

新年スペシャル  
20分拡大！

★インストラクター紹介 田中 良子 インストラクター★

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
- 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
- ボル・ド・ブラ認定インストラクター
- 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)



今回は新年スペシャル  
**20分拡大版**です！  
年末年始の食べ過ぎた  
体をリセットしましょう！

※受講にあたって※

**zoom** アプリを使用する為、事  
前に端末の登録が必要です

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よう  
お願いいたします。

★お問い合わせ先★

社会福祉法人 玄洋会  
法人本部（昭和学園）  
担当：明石

☎：0940-52-4686

受付：月～金 9時から17時

玄洋会ホームページ

<https://genyoukai.or.jp>

玄洋会 HP  
QRコード

