

★参加無料★



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♪

自分の心地いいを
見つけましょう！

2023年3月3日

オンラインヨガ教室開催のお知らせ

20:00~21:00

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

おうちヨガでリフレッシュ！

★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
- ポル・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)

皆様のご参加
お待ちしております！



※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
必要となります。

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

✉：syouwa@genyoukai.or.jp

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

