

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10月6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

★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ヨガ・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

○ 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)

おうちヨガでリフレッシュ！

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。

あらかじめご了承いただき
ます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

✉：youwa@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

