



オンラインで始めよう！ はじめてのヨーガ

ヨーガには自律神経を整える働きがあります！

産後の体型維持や 子育ての合間のリフレッシュにご活用ください。

もちろん、お子さんと一緒にご参加もOKです。

自宅でご自身と向き合う時間をつくり、心身の健やかなリズムを整えましょう。

- 開催日時 月間予定は別紙参照
10:15 ~ 11:45
※最少催行人数を10名とし、満たない場合は中止となります。
- 講師 山田妙子（日本ヨーガ瞑想協会登録講師）
- 参加料 4,000円（税込） ※上記4回分、事前振込
- 用意するもの パソコン（スマートフォン、タブレットなど）
※事前にアプリ【zoom】をインストールしてください。（無料）
動きやすい服装 ・ ヨガマット（タオル）など
レッスン中にヨガ用ブロックやテニスボールを使用します。（代用品で可）
- 受講の流れ 申込完了後、メールにて参加料の振込先等詳細をご案内いたします。
お振込み確認後にメールにてzoomの招待URLをお送りします。
レッスンスタートの10分前より上記URLから入室いただけます。
皆様のカメラのON/OFFは自由ですが、ポーズのチェックを必要とされる方は是非ONにしてご参加ください。
レッスンスター後は、皆様の音量はOFFにさせていただきます。
- 受付方法 ① 右のQRコード（申込フォーム）よりお申込みください。
② 毎月月末までに申込み・お振込みを完了してください。
- その他 ① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。
② 入金確認後にURLを送付しますので、参加料は指定の期限までにお納めください。
また、原則としてお返しできませんのでその旨ご了承ください。



【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団

企画推進課 『はじめてのヨーガ』教室

《住所》

名古屋市中区新栄一丁目49番10号 2階

TEL 052-241-9101 FAX 052-241-9103

【後援】：中日新聞社



オンラインで始めよう！はじめてのヨーガ
【開催日程】（木曜日開催）

5月	6・13・20・27
6月	3・10・17・24
7月	1・8・15・29
8月	5・12・19・26
9月	2・9・16・30
10月	7・14・21・28
11月	4・11・18・25
12月	2・9・16・23
1月	6・13・20・27
2月	3・10・17・24
3月	3・10・17・24