

【女性限定】

ストレッチ教室

アジアに伝わる伝統的なボディーワークを中心にした
ストレッチで全身をゆっくりほぐしていきましょう。
自分のからだと丁寧に向き合いながら、健康寿命を延ばすコツを伝授
します。

日程：毎月第2日曜日 12：30－14：30
(10/8 11/12 12/10)

受講料：1レッスン 1,000円 (会員・学生500円)

用意していただくもの：

ヨガマット (代用でバスタオル、ひざ掛け、毛等)
参加の際は軽装で、露出は控えてください。

講師：アマドゥ理和子先生

インド・プネー大学、ロナワラカイヴァリャダーマヨーガイン
スティチュートCCYコース留学、日本国内のみならずアジアの
国々でボディーワークの研鑽を積む。

2004年より『幡多ヨガクラブ』を主催して、主婦、中高年層を
対象に、いかに上手に年齢を重ねるかをテーマに
指導を続けています。

* 3名以上のお申込みで開催いたします。
また、教室の都合上10名までとさせていただきます。

お申込み先

場所：日本イスラーム文化交流会館2階

住所：東京都品川区五反田3-17-23

電話：03-6277-3561(平日10：00-18：00)

E-mail:jma@ac.auone-net.jp