

女性限定

ゆったりまったりストレッチ教室

身体が硬くても大丈夫！

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とほぐしていきましょう。

ご自分の身体と丁寧に向き合いながら、
健康寿命を延ばすコツを伝授いたします。

講師 アマドゥ理和子

東京農業大学卒。インド、プネー大学、ロナワラ、
カイヴァリヤダーマヨーガインスティテュートCCYコース留学。
日本国内やアジアの国々で様々なボディーワークの研鑽を積む。
2004年より『幡多ヨーガクラブ』を主催。
中高年層や妊婦さんを対象に、
いかに上手に歳を重ねるかという事をテーマに指導を続けている。

日程 2017年2月～3月で4回のコースを開催

🌙夜の部 第1・第3月曜日 18:30～20:00

2月6日、20日、3月6日、21日のみ火曜日
(20日の月曜が祝日の為翌日の火曜日夜に振替)

☀朝の部 第2・第4月曜日 10:30～12:00

2月13日、27日、3月13日、17日



会場・申込み 日本イスラーム文化交流会館
品川区東五反田3丁目17-23
03-6277-3561
jma@ac.auone-net.jp

用意していただくもの

ヨガマットか、その代わりになるもの(バスタオルやひざ掛け、毛布等)
参加される際は、身体を締め付けない、過度に露出しない、ゆったりした服装。

受講料 5000円(全コース4回分、含資料代)

※会場の関係上、朝の部、夜の部それぞれ参加者は10名で
締め切らせて頂きます。ご了承下さい。