

【女性限定】 冬期コース全3回

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：1/14（日） 2/25（日） 3/11（日）の全3回です。
午前の部 10：30－12：30
午後の部 12：40－14：40

受講料：3,000円（会員・学生1,500円）
初回の1/14（日）に事務局へお支払い下さい。

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、毛布等）
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テュート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。

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)

申込先
E-mail:jma@ac.auone-net.jp

