

【女性限定】 春期コース全2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：4月22日（日） 5月13日（日）の全2回です。  
午前の部 10：30－12：30  
午後の部 12：45－14：45

受講料：2000円（会員・学生1000円）  
初回の4月22日（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

