

【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：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

