

【女性限定】

夏期コース全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。
自分のからだど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：7月8日（日） 8月12日（日） 9月9日（日）
12：30－14：30

受講料：1回1000円（会員・学生500円）
毎回、事務局スタッフへお支払い下さい。

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。

要予約です。

* 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

日本ムスリム協会 事務局

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