

2024
1月
新講座

シニア向け 元気運動ヨガ



ヨガに興味はあるけれど、
体が硬いから、うまくできないかも・・・
ケガをしそうで怖い・・・。

そんなお悩みを楽しく解消！ 椅子に座り、肩や
腰回り・股関節まわりをほぐす「貯筋」の運動で
姿勢も変わります。笑顔で過ごすための健康
寿命をいっしょに延ばしていきましょう！

《1・4・7・10月に募集する3ヵ月講座》

【講 師】 東山ヨガ道場

シニアヨガ講師 恒川香枝

【受講日】 ①③水曜 10:00～11:00

1/17、31、2/7、21、3/6、20

※正月休みの変則日程注意

【受講料】 14,520 円(税込)

【持ち物】 動きやすい服装、飲料水、タオル

講座を体験して
みませんか。

講座内体験会です！

体験日:1/17(水)

受講料:2,420 円(税込)

TRY
おためし体験



恒川香枝 (つねかわ かえ)

ヨガ講師・シニアヨガ講師 実践ヨガ解剖学修了・乳がん啓発運動指導士・術後機能回復専門指導士

先天性の変形性股関節症の既往があるため、運動はできないと思い込んでいたのですが「できることを見つけていけるスポーツ」だと知りヨガを始めました。何十年も悩み続けた肩コリ頭痛も解消し心も体もどんどん整ってゆくのを実感。この体験を多くの方に伝えたいとヨガ指導者の道を志し、現在に至ります。おひとりおひとりの『できた』を一緒に見つけていけるクラスづくりを心掛けています。(講師談)



QRコードから
簡単申し込み!

11/30(木)10時受付開始



詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

※受講料には維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ

初めてご入会される方は、

別途登録料550円(税込)が必要です。



名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎ 0120-53-8164

10:00～19:00(日曜日は17:00まで)