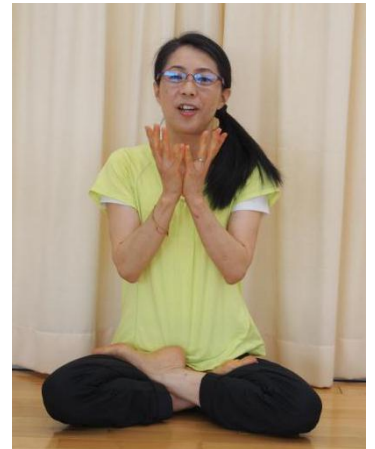


ヨガを始めてみませんか 四季のヨガ

(監修) 井坂ヨガ研究所代表 井坂津矢子
講師 井坂ヨガ研究所 田中 泉



日本には春夏秋冬の四季があります。変化する季節を乗り切るため、季節に合ったヨガが必要なのではないのでしょうか。四季を意識したアーサナ（ポーズ）を日々の生活に取り入れ、季節に合ったアーサナを行い、自然の一部である自分自身の変化を内側から見つめ、感じることで心地よい身体と心を目指します。



30分間
見学できます！
7階窓口で
お声掛け
下さい！

夕方は
1日の無事に
感謝して、お蔭様の
心を引き出して
いただく
時間です

イラスト・メッセージ 井坂津矢子



【開講日】 ①③木曜日 15:30~17:00
【受講料】 3ヵ月(6回)分 14,190円(税込)
【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷くもの
運動ができる服装、タオル、飲料水
テキスト(2,000円程度) ※希望者のみ教室販売

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がございます。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)