新しいクラスで
始めてみませんか

季節と共に変化する心とからだを愛(いつく)しむ

# 四季のヨーガ

（監修）井坂ヨーガ研究所代表　井坂津矢子
同講師　竹原　由美（第２・４週担当）
同講師　服部みちよ（第１・３週担当）

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、季節に合ったヨーガが必要なのではないでしょうか。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。

太陽
エネルギーの
強い光を
いっぱい受けて、
大地にデーンと
根を張り、
強く大きく
たくましく
育ち
ましょう！

イラスト・メッセージ
井坂津矢子

【開講日】　水曜日　１２：００～１３：３０
【受講料】　３ヵ月（12回）分
24，420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（除菌シート）
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）