

オンラインで始めよう！ はじめてのヨーガ

生配信講座
です 

目の疲れや肩こり、体の不調に悩まされていませんか？

各々のお悩みにできる限り寄り添い、生配信ならではのリアルに近い講座を目指します。

ヨガには自律神経を整える働きがあります！ 産後の体型維持や子育ての合間のリフレッシュにもご活用ください。もちろん、お子さんと一緒にご参加もOKです。


自宅でご自身と向き合う時間をつくり、心身の健やかなリズムを整えましょう。

- | | |
|----------|--|
| 1 開催日時 | 4月1日(木) スタート！
原則、毎週木曜日 10:15 ~ 11:45 |
| 2 講師 | 山田妙子 (日本ヨーガ瞑想協会登録講師) |
| 3 対象 | 一般 |
| 4 参加料 | 月額 4,000 円 (税込) ※事前振込 |
| 5 用意するもの | パソコン (スマートフォン、タブレットなど)
※事前にアプリ【zoom】のインストールが必要。(無料)
インストール方法等についてはお申込み後に ご説明します。
動きやすい服装 ・ ヨガマット (タオル) など
レッスン中にヨガ用ブロックやテニスボールを使用します。(代用品で可) |



- | | |
|---------|--|
| 6 受講の流れ | 申込完了後、メールにて参加料の振込先等詳細をご案内いたします。
お振込み確認後にメールにて zoom の招待 URL をお送りします。
レッスンスタートの 10 分前より上記 URL から入室いただけます。
皆様のカメラの ON/OFF は自由ですが、ポーズのチェックを必要とされる方は是非 ON にしてご参加ください。また、レッスン中は、皆様の音量は OFF にさせていただきますが、質問・ディスカッションタイム(音量 ON) を設けます。 |
|---------|--|



- | | | |
|--------|--|---|
| 7 受付方法 | ① 3月12日(金) 13:00 より、
右の QR コード (申込フォーム) よりお申込みください。
② 4月分のお申込みの期限は3月25日(木) までとし、
3月30日(火) までにお振込みを完了してください。 |  |
| 8 その他 | ① 講師の都合により代行講師になる場合や日程が変更になることがあります。
② 入金確認後に URL を送付しますので、参加料は指定の期限までにお納めください。また、原則としてお返しできませんのでその旨ご了承ください。 | |

【問合せ・申込先】

公益財団法人愛知県教育・スポーツ振興財団
企画推進課 『はじめてのヨーガ』教室

《住所》

名古屋市中区新栄一丁目 49 番 10 号 2 階
TEL 052-241-9101 FAX 052-241-9103

