



オンラインで始めよう！はじめてのヨーガ

ヨガには心身をリラックスさせ不調を整える効果があると言われています！
産後の体型維持や 子育ての合間のリフレッシュにご活用ください。
季節の変化に負けない身体に役立つツボ押しもレッスン中に取り入れます♪
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 **月間予定は別紙参照**
10:15 ~ 11:45
※最少催行人数を10名とし、満たない場合は中止となります。
- 2 講師 **山田妙子（日本ヨーガ瞑想協会登録講師）**
- 3 参加料 **オンライン：1回500円（税込）※月のレッスン回数により変動（事前振込1か月毎）**
対面：1回1,000円（税込）上記※のとおり
- 4 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】をインストールしてください。（無料）
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）
- 5 定員 **オンライン：15名 対面：5名（先着順）**
- 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。**
お振込み確認後にオンラインの方はメールにて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。
レッスンスタート後は、皆様の音量はOFFにさせていただきます。
- 7 受付方法 **① チラシ下のQRコード（申込フォーム）よりお申込みください**
② 毎月月末までに申込み・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 事業推進グループ
名古屋市中区新栄一丁目49番10号 2階
052-241-9101

↓お申込みはこちら↓



《住所》
《TEL》

令和4年度 オンラインで始めよう！はじめてのヨーガ 木曜日開催



 4月	7・14・21・28
 5月	12・19・26
 6月	2・9・16・23・30
 7月	7・14・21・28
 8月	4・18・25
 9月	1・8・15・22・29
 10月	6・13・20・27
 11月	10・17・24
 12月	1・8・15・22
 1月	5・12・19・26
 2月	2・9・16
 3月	2・9・16・23

