

インストラクター

石田 ^{やすえ} 康恵 北海道出身



- 沖ヨガ・洪ヨガの武藤誠四郎先生に師事
- スポーツクラブ等で指導中

明るく、楽しく、元気でハッピーになる
ヨガを目指しています。

ヨガというと、体がタコのように柔らかい
ポーズを連想される方も多いと思いますが
呼吸、食事、動作、考え方など、生活全般に
アプローチする総合的な健康法です。

インドで 6000 年前に発祥したといわれ、
世界中で続いているヨガ、その素晴らしさを
是非一緒に味わってみませんか？

身体的な悩み（腰痛、肩こり、その他慢性病）
の解決のヒントもたくさんあります。

私もかつていろいろと悩みました。無理なく、
無駄なく、じっくりと続けていただければ、
きっと身体も心も軽やかに変身されると思います。

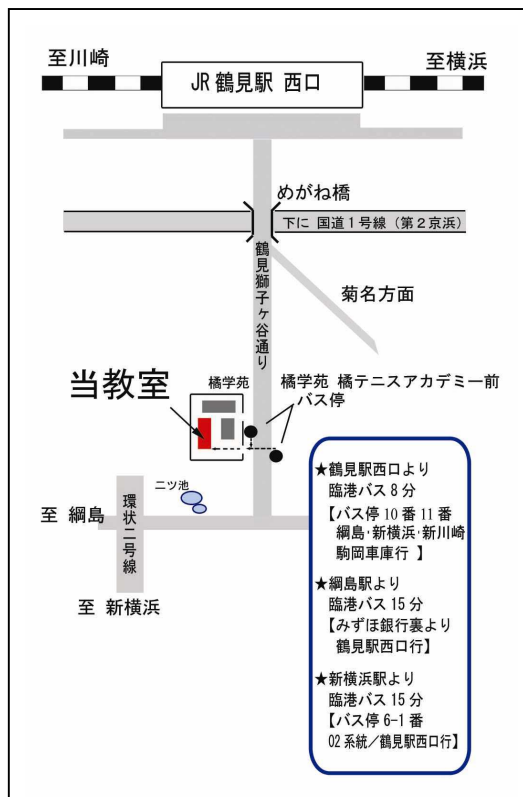
症状に応じて、修正体操や操体法なども合わせて
行います。ヨガ未体験の方も、まずは一度、
体験をしてみてください。 合掌

((教室所在地))

横浜市鶴見区獅子ヶ谷 1-10-35

橋コミュニティひろば

(株)エルアンドイーサポートシステム



TEL 045-570-5826

FAX 045-570-5836

お電話受付

(月 - 金) 午前 9 時 30 分 ~ 午後 4 時

FAX は 24 時間可

Yoga



橋コミュニティひろば
(株)エルアンドイーサポートシステム

現代の私たちの生活の中では、不規則な生活、偏った食生活、過剰なストレスなどによって本来持っている生命力を発揮できずにいます。

当教室では、沖ヨガの思想をベースにしたヨガの呼吸法などを習得しながら自然体、自然心を身につけ病気予防、健康維持、各部の痛みを和らげることなどを主眼とし、体の奥の奥から健康体を作っていきます。

ヨガを学んで自分自身を見つめ直し、いきいきとあなたらしい生活を実現していきましょう！

～講座の特徴～

おひとりお一人の体調、不調箇所を丁寧にケアしながら 初心者の方でもご自分のペースに合わせてじっくり学べます。ご高齢の方、男性、ママさん、もちろん初心者の方も大歓迎です。

学校法人橘学苑の施設内にある静かな環境の教室です。本講座は地域の皆様をはじめ、多くの皆様のために、学校施設を開放しご利用いただく目的で運営されております。

写真は全てイメージです。



【諸費用】

受講料 チケット制

1回券： 2,000円

5回券： 9,700円

10回券： 19,000円

定員 15名で、ご予約制です。

【日時】

水曜日(90分) 13:30 ~ 15:00

土曜日(90分) 13:30 ~ 15:00

体験レッスンは上記日時随時(要予約)

1レッスン 500円

【ご用意いただくもの】

動きやすい服装 ヨガマット(ご任意)

【備考】

着替え室はございますが、レッスン中貴重品は各自で保管下さい。

付近には駐車場はございません。当教室へは出来るだけ公共の交通機関をご利用下さい。