

夜ヨガ



自分の意識とココロをゆるめてリセットの時間をつくろう
はじめての方向けの呼吸法、瞑想、ヨガの動きで、
少しずつ、じっくりと体の調子を良くしていきましょう。

本講座は性別や経験を問わず参加頂ける、体と心を整えていくことを目的にしています。
広く地域の方に参加頂ける、健康増進と交流づくりを目的にした生涯学習のクラスです。
開講中の講座が見学できます。(5月27日～3月18日の間の月曜日 19時～20時30分実施)

日時：2019年6月24日 7月1日、8日、29日
8月5日、19日、26日 9月2日、9日、16日
全て月曜日 19時～20時30分



会場：住吉区民センター 大ホール

対象：高校生以上 120名 (要事前申し込み・先着順)

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、しめつけない服装 (更衣室あります)

費用：5,000円 (全10回分) *希望者はテキスト別途 430円

講師：岡 泰佳幸及び、有限会社プレマ・サット・サンガ専任講師

申込み：来館申込 5月27日 (月) 11時～

翌28日より、FAX、メールでも受付

* 来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。

7月後半～8月上旬にかけて国政選挙により会場使用ができなくなる日が発生する可能性があります。

その際は9月30日に振替開催を予定しておりますのであらかじめご了承ください。振替開催の有無は7月上旬ごろを予定しています。

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止し、中止した分を返金します。選挙による事由以外での振替は行いません。

申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。



講師：岡泰佳幸 (プレマ・サット・サンガ代表)

ヨガ指導歴30年以上。住吉区民センター「夜ヨガ」講座は開講して今年で6年目。
誰でも気軽にはじめられる講座として支持され、定員100名を越える人気講座に成長。
準備運動から始まり、アーサナ・呼吸法・瞑想を学びます。