

 矢尾友の会 趣味の教室

ナタ・ヨーガ教室

全身調整・自己変革・健康増進に最適なシステムです。
ゆったりとした息の流れに、心と体を遊ばせるようなレッスンで、
美しい動作や姿勢をつくりませんか。

●毎週土曜 AM10:00~11:30

(初心者コース)

●毎週火曜 AM10:00~11:30

〈3カ月12回〉

12,000円



◆講師: 勅使河原 文子

昭和23年7月生まれ(熊本市)
東京学芸大学保健体育科卒業 大学で運動学(舞踏)専攻
昭和56年結婚 秩父市下吉田に在住
昭和61年から矢尾のナタ・ヨーガ教室で指導。
他に自宅、公民館で指導。2011年で25年になります。

ゆったりとした深い呼吸で、ひと呼吸ひと動作
でヨーガのアーサナを実習していくと、呼吸が
変わり、全身が変わり、健康になっていきます。
ひとりひとりを大切に、少人数のクラスで効果
を上げています。 ※アーサナ:ヨーガで行うポーズの事



■お問合せとお申込みは  矢尾友の会・趣味の教室係まで 矢尾百貨店秩父店 3階 ☎0494-24-8080

●ご案内のコースは平成23年のものです。詳しくは矢尾友の会受付でお確かめ下さい。