

## 始めてみませんか ヨガのある生活

心身の健康をヨガで手に入れましょう。  
無理なく、楽しく、気持ちよく自分のペースで行います。  
肩こり、冷え性が解消したとのお声をいただいております。  
初心者の方もお気軽にご参加ください。



- ◆対象 20代～60代男女
- ◆場所 ディアマンテクラブハウス  
岸和田市包近町507番地5  
バス停包近公園おりてすぐ 駐車場有
- ◆費用 会費 1回 税込 756円 (年間を3期に分けて徴収)  
スポーツ安全保険料 年間 2,050円

費用は1回756円と  
保険料のみ!

### 第1期 金曜コース (15回)

- ◆時間 20:00～21:15
- ◆日程 4月… 12・19・26  
5月… 10・17・24・31  
6月… 7・14・21・28  
7月… 5・12  
8月… 2・9
- ◆定員 15名
- ◆費用 会費 756円×15回= 11,340円  
スポーツ保険料 2,050円  
**13,390円**

### 第1期 水曜コース (8回)

- ◆時間 9:30～10:45
- ◆日程 4月… 10・24  
5月… 8・22  
6月… 5・19  
7月… 3・17
- ◆費用 会費 756円×8回= 6,048円  
スポーツ保険料 2,050円  
**8,098円**

途中入会ができます。レッスンが始まってからも随時受付を行っております。  
体験ご希望の日程の2日前までにご連絡いただきますようお願い致します。

## 🌸 ヨガ講師 上田友美



- ◆資格等 YOGA viola tricolor Teacher's Training Course Basic 修了  
YOGA viola tricolor 呼吸と瞑想講座 修了  
シニアヨガ指導者養成講座 修了
- ◆指導歴 8年 2011年～フィットネススタジオ・公民館  
2012～カルチャーセンター・自宅  
ダイヤモンド等で講師

### ◆ヨガとの出会い

知人に誘われ軽い気持ちでヨガを体験しました。ヨガがどんなものなのか？全く知らずポーズも全然出来なかったのに最後の開放感が凄かったです(笑)レッスン後、寝転びながら「全然出来ないけどやりたい!」と思いました。

### ◆レッスンで伝えたいこと

ヨガと言うとポーズや柔らかい体というイメージですが、私も決して柔らかい体ではありません。ポーズや柔らかさだけでなくご自身のメンテナンスの一つとして気軽に続けられることをクラスで発見してみてください。



包近町クラブハウス🏠  
アットホームな雰囲気  
楽しく活動しています♪

