

新型コロナウイルス肺炎拡大対策のため、3月のヨガスクールは中止とさせていただきます。4月以降の活動につきましては、今年度と同じようなかたちで継続する予定です。詳細が決まり次第掲載いたしますので、無料体験をご希望の方は後日、日程をご確認の上、メールにてお申込みください。

ダイヤモンド ヨガスクールのご案内

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。



第3期 水曜コース (6回)

◆時間 9:30~10:45

◆日程

1月…8・22

2月…5・19

3月…4・18 中止

第3期 金曜コース (9回)

◆時間 20:00~21:15

◆日程

1月… 17・24・31

2月… 7・14・21・28

3月… 6・13 中止

費用…1回 770円(税込) + 年間スポーツ安全保険料 2,050円

途中入会 OK!
まずは無料体験から



- ◆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 770円(税込)(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

レッスンが始まってからも、随時入会受付を行っております。
(途中入会の場合、終了回数分のレッスン料は会費より差し引き
ます) 体験ご希望の日程の2日前までにクラブハウスまで、お問
い合わせメールにて、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 9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
ディアマンテ等で講師

- ◆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。





ダイヤモンドクラブハウス🏠
包近公園バス停おりてすぐ
(駐車場有)



アットホームな雰囲気
楽しく活動しています♪

