

新型コロナウイルス肺炎拡大対策のため、2020年度のヨガスクールは開催を見合わせております。只今、感染防止対策をしながら活動できるかたちを模索している状況です。会員の皆さまには大変申し訳ございませんが、しばらくおまちください。

再開予定が決まりましたらトップページの最新情報にてお知らせいたしますので、よろしく願いいたします。

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。

途中入会 OK!  
まずは無料体験から



費用…1回 770 円 (税込) + 年間スポーツ安全保険料 2,050 円

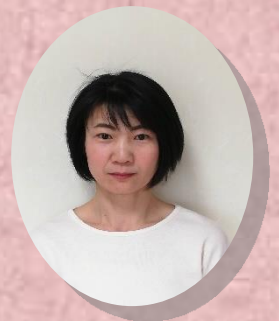
- ◆対象 20代～60代男女
- ◆場所 ディアマンテクラブハウス  
岸和田市包近町507番地5  
バス停包近公園おりてすぐ 駐車場有
- ◆費用 会費 1回 770円(税込)(年間を3期に分けて徴収)  
スポーツ安全保険料 年間2,050円



レッスンは始まってからも、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♪

