

この春…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。

★無料体験日★

4月3日(水) 9:30~10:45
ダイヤモンドクラブハウスにて
定員 15名
※申込方法は裏面をご参照ください。



- ◆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

無料体験日以外のレッスン日にも体験は可能です。途中入会もできますので、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。

★体験申し込みについて★

★無料体験ご希望の方は、メール、お電話、FAXにて4月1日までにご連絡ください。

メールの方は下記事務局アドレスに、

ヨガスクール体験希望・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・体験希望日

を、ご入力の上、送信してください。返信メールにてご連絡致しますので、下記アドレスの受信設定をお願い致します。(先着受付)定員を超えた場合は、参加できないこともございますので、ご了承ください。

★無料体験日以外のレッスン日にも体験は可能です。途中入会もできますので、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日前までにご連絡ください。

★事務局アドレス npo-spodia.1999@poem.ocn.ne.jp

★電話番号 TEL・FAX 072-443-7390 (平日9時～12時) 午後以降は留守電にお入れください。

★お問い合わせ★



NPO法人 スポーツクラブ デイアマンテ

〒596-0101 岸和田市包近町 507 番地 5

TEL・FAX 072-443-7390 (9時～12時)

E-mail npo-spodia.1999@poem.ocn.ne.jp

<http://www.1999diamante.com/>