

2017秋冬
スケジュール



振替可能講座

英語+ヨガを楽しもう！

ヨガ in イングリッシュ アルファ

Yoga in English α

マリー先生、溝口先生、濱元先生

3人のそれぞれの持ち味を活かしたヨガクラスです。

ヨガの目的、意味、呼吸法、瞑想など、日常生活に
活かせるヨガを毎回テーマを変えて順に学びます。

共通チケットでどの講師のヨガでも参加できます。

(→それぞれのクラスの特徴と日程は裏面へ)



受講料 : チケット制 (前日までにご予約ください)

1回券 2,160円 (税込)、5回券 10,152円 (税込)

10回券 19,440円 (税込) ← 1回1,944円になり少しオトク！

開講日 : 火曜日 11:00~12:30 (日本語で行います)

水曜日 13:30~15:00 (英語で行います)

場 所 : 名古屋YWCA 名古屋市中区新栄町2-3 (地下鉄栄駅⑤出口から徒歩3分)

持ち物 : 動きやすい服装、ヨガマット (お持ちの方)、タオル等

【お申込み】名古屋YWCA 語学・教育部 <http://www.nagoyaywca.org>

TEL: 052-961-7707 FAX: 052-961-7719 E-mail: led@nagoya-ywca.or.jp

受付時間: 午前10時~午後6時まで (日・祝・月を除く)

キリトリ

2017年度名古屋YWCA

YOGA in ENGLISH α

受講申込書

フリガナ
名前

住所 〒

電話

メールアドレス (緊急時の連絡用)

受講料

円

承諾書を添えて申し込みます (はじめての方)

※ご提出いただいた個人情報は名古屋YWCA 語学・教育部広報の目的以外には使用いたしません。

※ご質問などございましたら名古屋YWCA 語学・教育部までお問い合わせください。

■2017年11月～2018年3月までの開講スケジュール

11月		12月		1月		2月		3月	
火曜	水曜								
	1日 マリー	5日 濱元	6日 マリー			6日 濱元	7日 マリー	6日 濱元	7日 マリー
7日 濱元	8日 溝口	12日 溝口	13日 マリー	9日 溝口	10日 溝口	13日 溝口	14日 溝口	13日 溝口	14日 マリー
14日 濱元	15日 マリー	19日 濱元	20日 マリー	16日 濱元	17日 マリー	20日 濱元	21日 マリー		
21日 溝口	22日 溝口			23日 溝口	24日 溝口	27日 溝口	28日 マリー		
28日 溝口	29日 溝口			30日 濱元	31日 マリー				

※都合により講師が変更することがあります。

■講師の紹介&クラス内容

Tuesday (火曜)

濱元由紀 ゆき先生 (左)

呼吸・体幹を整えながらヨガの深い精神性を高めます。

ヨガのポーズに加え、「ブラーマリー呼吸」「ウジャイ呼吸」で呼吸を深く導きます。呼吸により身体の余分な力をほぐし、意識を澄んだ状態へと導いていきます。体の側面を鍛えたことで**腰回りがスッキリ**したという方も！

日本語でしっかりヨガの呼吸法を極めたい方にオススメのクラスです。



火曜 & 水曜

溝口良子 りょうこ先生 (右)

りょうこ先生は火曜は「**呼吸・体幹を整えるヨガ**」、水曜は「**英語+ヨガ**」と両方ができるマルチな才能のある先生です。英語もヨガもわかりやすく教えてくれます。

Wednesday (水曜)

Mary Rangel マリー先生 (中央)

英語とヨガ、両方学べるクラスです。マリー先生の明るいキャラクターで楽しくリラックスできるヨガレッスンです。

足つぼマッサージや**アロマ**も取り入れて体の調子を整えます。

日本語も話しながらすすめるので英語初心者でも安心して受けることができます。