



ヨガ教室開催のお知らせ

2023年1月21日（土曜日） なごみ整形外科リウマチクリニックが
ヨガスタジオになります！！アジャストバランスヨガ代表の難波志穂先生
をお招きして、リラックスヨガ教室を開催いたします。

体の歪みを整えて、腰痛や肩こりも効く、気持ちの良いヨガです。

当院通院中の患者さん以外の方の参加も歓迎します。密を避ける為
先着12名までとさせていただきます。奮ってご参加ください。

日時	2023年1月21日（土曜日）14：30～15：30頃
講師	アジャストバランスヨガ代表 難波志穂先生 https://a-b-yoga.info/
場所	なごみ整形外科リウマチクリニック内リハビリ・物療室
料金	一律1000円
予約方法	当院受付または電話予約(072-622-4020)にてお願いいたします。

当日は、からだを動かしやすい服装で、タオルをご用意ください。ヨガマットは
こちらで用意しますが、寒さ対策でブランケットなどもお持ちください。

～ご紹介 難波志穂先生～

NPO 法人日本 YOGA 連盟（内閣府）インストラクター
YAI500（インド国際ヨガアライアンス 500 時間）認定
RYT500（全米ヨガアライアンス 500 時間）認定

著書 伊藤志穂今日から始める J-YOGA セレブミンビューティーヨガライフ他
大阪市天満で、ぷららてんま教室（火曜日・木曜日）。遠方から生徒さんが来られる人
気の先生です。他不妊治療の病院の産婦人科でマタニティヨガの実績あり。



難波 志穂
SHIHO NAMBA