



ヨガ教室開催のお知らせ

2023年8月23日(水曜日) なごみ整形外科リウマチクリニックが
ヨガスタジオに！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。(隔月定期開催)

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8月23日(水曜日) 13:30~14:30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500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、タオルか手ぬぐい(長めがお勧め)をご用意ください。ヨガマットはこちらで用意します。お水一本プレゼント付きです！

～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