



ヨガ教室開催のお知らせ

2023年10月18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。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10月18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。ヨガマットは当院で準備しております。お水もウォーターサーバーがございますのでご利用ください。

～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

難波 志穂
SHIHO NAMBA



著書 伊藤志穂今日から始める J-YOGA セレブミンビュウ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。