

なごみ



ヨガ教室

リラックス

日時

2025年 **1/22** (水) 13:30-14:30

2025年 **2/15** (土) 14:00-15:00

参加費

ワンコイン **500円**

対象

18歳以上ならどなたでも 初心者もOK

ご準備

タオル (長め) 動きやすい服装

講師



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、ぶららてんま教室 (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。
気さくな先生で雑談を交えて、楽しく丁寧にヨガを学べ
ます。

心も体もリフレッシュできます！

初心者・高齢者も歓迎
院長も参加・疾患に配慮
肩こり・腰痛にも効果的

詳しくはなごみ整形外科リウマチクリニック
スタッフまでお尋ねください。Tel:072-622-4020