

な

ご

み



リラックス

ヨ

ガ

教

室

日時

2025年 **5/17** (土) 14:00-15:00

2025年 **7/16** (水) 13:30-14:30

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