

なごみリラックスヨガ教室

心も体もリフレッシュ！医療機関主催の安心ヨガ



講師紹介

難波 志穂 先生

NPO法人日本YOGA連盟インストラクター。インド・全米ヨガアライアンス500時間認定。著書多数の人気講師。

開催日程

2026年4月15日（水）
13:30 - 14:30（60分）

2026年5月23日（土）
14:00 - 15:30（60分）

参加費・対象

ワンコイン500円

- ✓ 18歳以上ならどなたでも
- ✓ 初心者・高齢者も大歓迎
- ✓ 動きやすい服装・タオル持参

★ 教室の特徴

- 🏥 院長も参加・疾患に配慮
- 💖 肩こり・腰痛の緩和に効果的

- 😊 気さくな先生と楽しく学べる
- 🧘 ヨガマットは会場に完備

お申し込み・お問い合わせ

072-622-4020

医療法人なごみ整形外科
リウマチクリニック