



ヨガ体験教室

山梨県内で活躍している女性をご紹介しますシリーズ③

今回は、ヨガインストラクターの望月奈緒さん

ヨガを通して「呼吸をコントロールし、整える」ことを学びます。
呼吸を整えることは「心」の乱れや、感情をもコントロールすることにつながっていきます。血液循環の改善、老廃物の浄化、免疫力の向上を促し「体」にアプローチ。

1日の疲れをリセットして明日を迎えましょう。

2月8日、22日（土）全2回

PM 7:00～8:00

- ・対象 一般女性
- ・定員 15名
- ・参加費 1,000円（2回で）
初回の受付の際お支払いください。
- ・会場 3F 茶華道室

※運動しやすい服装でいらしてください。

・申し込み 電話、FAX
E-Mail でびゅあ総合まで



講師

望月奈緒さん

幼少期から体を動かすことが好きで、3歳から器械体操を習い高校時代はインターハイに出場。

ホットヨガスタジオリコにてインストラクター養成を受け、その後Hawaiiにて全米ヨガアライアンス取得。

生まれ育った大好きな山梨にヨガを広めたい一心で、スタジオをはじめ宿泊施設や、カフェヨガ、野外での朝ヨガなど県内各地で活動中。

甲府市朝気1-2-2
山梨県立男女共同参画推進センター

びゅあ総合

電話・FAX・E-MAILでお申し込みください。

★お申し込み先

TEL 055-235-4171 FAX 055-235-1077

E-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

※欠席される場合は必ず連絡をお願いいたします。