

ヨガ教室

1 / 10 (水)・17 (水)・24 (水)・31 (水)

2 / 7 (水)・14 (水)・21 (水)・28 (水)

3 / 7 (水)・14 (水)・21 (水)・28 (水)

20:10~21:00

すみだパークプレイス レンタルスペース

ヨガは、インド古来から伝わる、呼吸法、瞑想、ポーズでなりたつ習わしです。硬いと思えないと思われがちですが老若男女問わず一生を通じて続けられる運動なので、初心者でもけがなく始められることが特徴。美容やダイエット、けが予防とメンタルの調整にもいいと、多くのセブやアスリートが行っていることで知られています。ここではインドとアメリカで学んだ伝統的且つ最先端のヨガを指導します。

会場：すみだパークプレイス2階 レンタルスペース
墨田区横川 1-1-10

募集人数：18名（先着順。16歳以上）

参加費：1回 1,000円

支払方法：当日に5階「すみだフットサルアリーナ受付」にて現金でお支払いください。

服装：運動のできる服装、ヨガマット（またはバスタオル）

申込方法：メールにて下記アドレスに「氏名」「電話番号」「参加希望日」をご連絡ください。



講師：京乃 ともみ

・ReebokOne アンバザダー2014～

・RYT200 全米ヨガアライアンス

・日本サップヨガ協会認定インストラクター

・アスリートヨガ事務局認定インストラクター

全米ヨガアライアンスを取得後、芸能活動を

続けながら東北被災地（岩手県大槌町・福島

県郡山市）や精神疾患・知的障がい患者に向

けてヨガを教えるボランティアを定期開催。

墨田区の健康増進事業は3年間健康づくり教

室の講師を務め、初心者からシニア、アスリ

ートまで、その人に合ったヨガと健康を提案

し続けている。



一般社団法人フウガススポーツクラブ

E-MAIL：fugasports@fuga-futsal.com TEL：03-5669-0614