

# 頑張る 男のヨガ講座

ヨガに興味はあるけれど、“女性がするものだ”とっていませんか？最近ではヨガの呼吸法にストレス解消の効果があることから、スポーツ選手、アーティスト、幅広いジャンルの有名人が実践しています。身体の調子を整え心もリラックスすることで、明日への活力を養いましょう！



男性限定

＜ 初心者歓迎 ＞

参加  
無料

▶ 講師

あらき ようこ  
荒木 陽子さん (ヨガインストラクター)

7.14(金) ※受付 18:15~  
18:30 - 20:00

## ▶こんな方にオススメ

- ヨガに興味がある
- 運動不足が気になる
- 肩こりがある
- 腰痛がある
- リフレッシュしたい
- ストレスを解消したい
- メタボを解消したい

場 所：平田ふれんどりーハウス軽運動室

定 員：男性15名

※申込多数の場合抽選（市内在住・在勤の方優先）

締 切：7月4日（火）

受講料：無料

持ち物：飲み物、タオル、あればヨガマット

服 装：動きやすい服装

# 「頑張る男のヨガ」講座

## ●講師紹介

荒木 陽子さん  
(古典ヨガインストラクター)



大阪府出身、結婚を機に出雲市唐川町へ。  
2015年にインド人ヨガマスター、マスター・スタディーと出会い、インド古典ヨガを学び続けている。  
現在、古典ヨガインストラクターとして活躍中。  
テラヨガとして、大慶寺などでヨガクラスを担当中。  
また、「抱っこ屋ほんそご」として赤ちゃんの抱っこおんぶの教室も主催。

## ●スケジュール

18:15～ 受付

18:30～ 「ヨガで心と身体をリラックス」

講師：荒木 陽子さん

「男女共同参画ミニ講座」

講師：出雲市男女共同参画センター職員

20:00 終了

〈新型コロナウイルスを含む感染症対策について〉

- ・手洗い・消毒・咳エチケットの厳守、感染症対策へのご協力をお願いいたします。
- ・体調がすぐれない時は講座への参加をご遠慮ください。

## ●申込方法：電話・FAX・郵便・E-mail・しまね電子申請サービス

- ・FAX・郵便の場合は、チラシ下記のFAX・郵便申込フォームをお使い下さい。
- ・E-mailの場合は、タイトルを「男のヨガ申込み」とし、申込フォームの内容をご記入下さい。確認の返信メールがない場合は、電話にてお問合わせ下さい。
- ・しまね電子申請サービスにてお申込みされる場合は、右のQRコードから申込フォームへアクセスし、必要事項を入力してください。



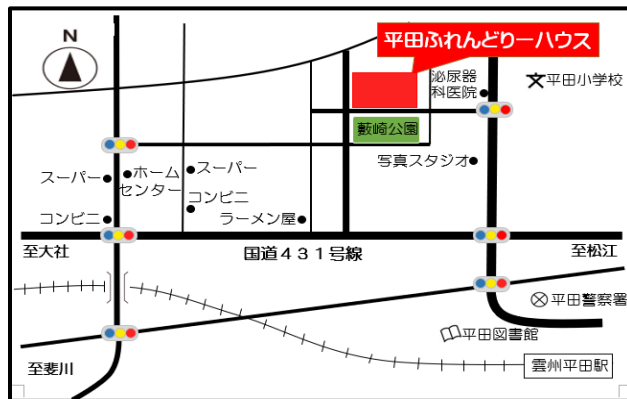
●申込締切：7月4日(火) ※7月5日(水)以降、申込者全員に抽選結果(講座への参加の可否)を郵送します。

### ★お申込み・お問い合わせ★

島根県出雲市西平田町 171  
平田ふれんどりーハウス

TEL/FAX 0853-63-3728

E-mail: [h-friendly@local.city.izumo.shimane.jp](mailto:h-friendly@local.city.izumo.shimane.jp)  
事務室受付時間：9:00～17:00(日曜・祝日を除く)



## 「頑張る男のヨガ」講座

FAX・郵便申込フォーム

平田ふれんどりーハウス

ふりがな		年代	
氏名		代	
住所	※市外在住で市内にお勤めの方のみ、下記カッコ内に勤務先の住所をご記入ください。 ( )		
連絡先	電話番号(できれば携帯電話)	改善したいこと(例：腰痛)	