

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”と思っていないですか？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！

こんな方にオススメ♪

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



日 時: 8月5日(金) 18:30~20:00

場 所: 平田ふれんどりーハウス軽運動室

講 師: 荒木 陽子さん(ヨガインストラクター)

定 員: 男性 10 名

※申込多数の場合抽選(市内在住・在勤の方優先)

申込締切: 7月 20 日(水)

持ち物: 水分、タオル、ヨガマット(もしあれば)

動きやすい服装で
お越しください

※申込等詳細は裏面、または、ホームページ [平田ふれんどりーハウス](#) を検索!

申込み・問い合わせ先: 平田ふれんどりーハウス TEL&FAX 63-3728

E-mail: h-friendly@local.city.izumo.shimane.jp

事務室開館時間: 月曜日~土曜日 9:00~17:00

* 講師紹介 *

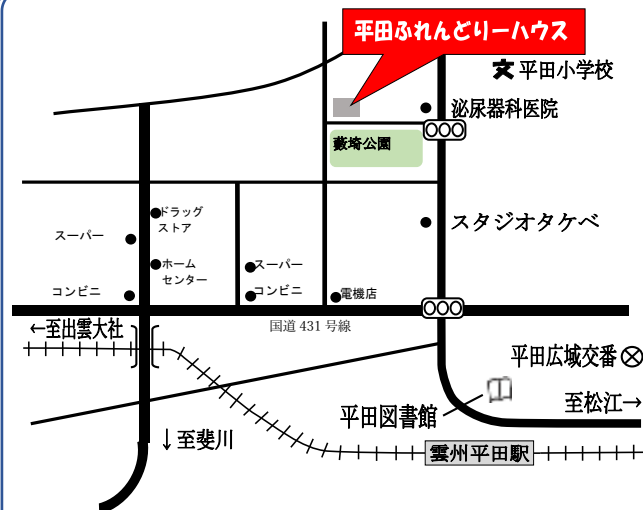
あらき ようこ
荒木 陽子さん



(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
ーカーと出会い、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
っことおんぶの教室も主催。

* 会場地図 *



【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所長

20:00 終了

職場や日常生活の中で
たまっているストレス
を発散しましょう♪



新型コロナウイルスを含む感染症対策について

- *会場入口に消毒用アルコールを設置しています。
- *手洗い・咳エチケットの厳守、マスクの着用等、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。
- *新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期の可能性がります。

【申込方法】

- ・お申込みは、電話・FAX・郵便・E-mailで受け付けています。 **申込締切 7月20日(水)**
- ・FAX&郵便の場合は、下記の申込書に記入のうえお申込みください。
- ・E-mail申込みの場合は必ず「平田ふれんどりーハウス 講座申込」と件名をいれてください。
確認の返信メールがない場合は、電話にてお問い合わせください。TEL・FAX 63-3728

(ふりがな)		年代
氏名		代
住所		
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)