

AHC (アートはるみクラブ)

ヨガ 春クラス

応募締切

3月21日

裏面の申込票を
ご提出ください

大人気のヨガ講座！2024年春クラスの開講です。
専門の先生をお招きし、地域のみなさまでヨガを楽しみます。

講座スケジュール

4月 4・11・18・25

5月 9・16・23・30

6月 6・13・20・27

7月 4・11・18・25

8月 8・22・29

9月 5・12・19・26

木曜日
10:00-11:30
開講

会場：アートはるみ

対象：15歳以上の方

定員：56名

(応募者多数の場合は抽選)

受講料：2,000円/月(保険料込み)

※3回の月は1,500円

持ち物：飲料・動きやすい服装

【講師紹介】

▶ Aki 先生

アメリカで生活し、大学を卒業。

日本企業へ就職するが、健康維持で行っていたヨガを深めるため退職。

インドへ渡り、アシュタンガヨガを学ぶ。真言宗豊山派の総代を勤める家系。

幼い頃から仏学が身近にあった為、瞑想をクラスに取り入れている。

現在、東京大学にてヨガや瞑想の講師を務め、CONDÉ NAST JAPAN、モナコ政府観光会議局など、企業や政府機関でもヨガ指導に従事している。



▶ 小林 美智子 先生

ヨーガ 瞑想 講師。高校、大学時代に空手道を通じ心の平静を学んだ後、

出産を期にヨガと出会う。ヨガはあるがままに生きていくための術なんだと実感し、

出会う人にこの術をシェアしたいと思い、現在に至る。

全米ヨガアライアンスRYT200取得、トラウマアプローチヨガTT修了、キッズヨガTT修了

Sarah Powers INSIGHTYOGA (陰ヨガとマインドフルネス) TT修了、アライメントヨガ

TT(柳生 直子) 修了



◆お問い合わせ先

〒104-0052 中央区月島4-1-1 月島区民センター4F

中央区立月島社会教育会館

電話：03-3531-6367/FAX：03-3531-6369

【主催】中央区立月島社会教育会館

ふりがな		
氏名		年齢：
住所	〒	
電話番号		



AHC ヨガ 春クラス

お申し込みについて

- 電話、FAX、窓口(月島社会教育会館またはアートはるみ)にお申し込みください。
 - 締め切りは令和6年3月21日(木)です。
 - お申し込み多数の場合は抽選です。
- ※定員に空きがある場合のみ、締め切り後も受け付けています(先着順)。
- 3月下旬に応募者全員に当落はがきをお送りいたします。
- ※はがきが到着しない場合は、お手数ですが月島社会教育会館までお問い合わせください。

キャンセルについて

キャンセルのご連絡は3月28日(木)までにお申し出ください。

参加費について

各月の初回に1ヵ月分の受講料を会場(アートはるみ)でお支払いください。
 ※4月4日(木)は当選はがきもご持参ください。

個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館(中央区社会教育会館)が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。

会場

〒104-0053
 中央区晴海 1-4-1
 アートはるみ 地下1階
 電話：03-3531-9190
 FAX：03-3531-9190
 ※公共交通機関のご利用をお願いいたします。



▼中央区社会教育会館 HP
 でも詳細を確認できます。

