

令和6年度ゆめ講座

ISHTA YOGA

# イシュタヨガ 体験

～一人一人に適した

ポーズ、呼吸、瞑想法を見つける～

2024年12月22日(日)

10:30～12:00

イシュタヨガとはサンスクリット語で  
「個々の」という意味です。  
自分のペースでヨガを行い、心と身体の  
バランスを整えましょう。

【会場】築地社会教育会館

【対象】中央区在住・在勤・在学の中学生以上の方

【定員】20名(申込者多数の場合は抽選となります)

【参加費】40円(保険料として)

【締切】12月12日(木)

講師：原 良子

全米ヨガアライアンスRYT500(イシュタヨガ)、シニアヨガ指導ワークショップ修了、チェアヨガ指導者資格取得、マタニティーチャーヨガトレーニング修了、リストラティブヨガ指導者養成修了。



ゆめ講座とは、区民の皆様から企画を公募し、社会教育会館が実施協力する講座です。

【お申し込み/お問い合わせ】中央区立築地社会教育会館(03-3542-4801)  
〒104-0045 中央区築地4-15-1 <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

【主催】中央区立築地社会教育会館

## お申し込みから受講までの流れ

### お申し込み方法

築地社会教育会館窓口

※日本橋・月島社会教育会館、アートはるみの窓口でもお申し込みいただけます。

電話またはFAX（下記問い合わせ先をご覧ください）

### 受講のご案内

※12月12日（木）申し込み締め切り。申し込み多数の場合は**抽選**となります。

※当選の方には12月13日（金）以降、参加証を送付いたします。

落選された方にはキャンセル待ちの順番の入った案内ハガキを送付いたします。

※参加費は当日、開催会場でお支払いください。

#### 個人情報の取り扱いについて

講座お申込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。

**\*公共交通機関をご利用ください**

持ち物：タオル、水分補給のための飲み物

◆動きやすい服装でお越しください。

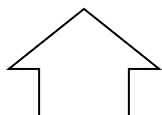
◆受付は30分前から行います。更衣室を利用したい方は時間に余裕をもってお越しください。

## お問い合わせ先

築地社会教育会館（日比谷線・都営浅草線 東銀座駅 6番出口 徒歩5分）

〒104-0045 中央区築地4-15-1 電話 03-3542-4801 FAX 03-3542-3696

築地社会教育会館 宛



F A X : 03 - 3542 - 3696

## イシュタヨガ(ISHTA YOGA)体験

～一人一人に適したポーズ、呼吸、瞑想法を見つける～

ふりがな

お名前

ご住所

〒

中央区

お電話番号

メモ

（ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください）

在勤 在学 会社名・学校名：

住所：