

AHC (アートはるみクラブ)

# ヨガ 秋クラス

申込受付締切

9月23日

裏面の申込書をご提出ください

大人気のヨガ講座！2025年秋クラスの開講です。  
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

10月 9・16・23・30

11月 13・27

12月 4・11・18

1月 8・15・22・29

2月 5・12・19・26

3月 5・12

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)

参加費：2,000円/月(保険料込み)

※2回開催の月は1,000円

3回開催の月は1,500円

持ち物：飲料、動きやすい服装

## 【講師紹介】

### ▶ Aki 先生

現在、東京大学にてヨガ講師およびメンターとして瞑想とヨガの指導を行っている。また、CONDÉ NAST JAPAN、国際弁護士会、モナコ政府観光会議局など、多くの企業でヨガや瞑想を通じたメンテナンス指導を行う。理論と実践をバランス良く組み合わせた座学や、丁寧なアジャストメントが好評。

資格

- ・IYCケン・ハラクマAshtanga yoga集中コース(初心者・中級者)修了
- ・吉川めい Intensive Study Course 修了
- ・マインドフルネス・瞑想指導者コース修了

### ▶ 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

中央区立月島社会教育会館晴海分館 アートはるみ  
〒104-0053 中央区晴海1-4-1 月島第三小学校等複合施設 地下1F  
電話/FAX :03-3531-9190

中央区社会教育会館HP  
でも詳細を確認できます



【主催】中央区立月島社会教育会館

## お申し込みから開講までの流れ

### お申し込み方法

電話、FAX、窓口(アートはるみまたは月島社会教育会館)にてお申し込みください。

### 開講までの流れ

令和7年9月23日(火) 申込受付締切 ※申し込み多数の場合抽選  
9月25日(木) 当落通知 兼 受講証ハガキ発送

### キャンセルについて

キャンセルされる場合は、10月5日(日)までにご連絡ください。

### 参加費について

各月の初回に1ヵ月分の参加費を会場(アートはるみ)でお支払いください。

※秋クラス初日10月9日(木)は当選ハガキもご持参ください。

※申込みいただいた方全員に当落通知ハガキをお送りします。

ハガキが到着しない場合は、お手数ですがアートはるみまでお問い合わせください。

## お申込み・お問い合わせ先/会場アクセス

### 月島社会教育会館 晴海分館アートはるみ

会場：地下1階 ギャラリー

〒104-0053 中央区晴海1-4-1

電話・FAX：03-3531-9190

HP：<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※月島社会教育会館でもお申込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可能

●月島駅 10番出口より徒歩約12分 東京メトロ有楽町線・都営大江戸線

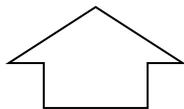
★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 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(中央区立社会教育会館)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。

アートはるみ 宛



03-3531-9190

※おかけ間違いのないようご注意ください。  
※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします。  
電話：03-3531-9190

## 令和7年度自主講座「AHCヨガ 秋クラス」参加申込書

ふりがな

氏名

年齢：

住所

〒

電話番号

ヨガ経験の有無

どちらかに○を付けてください。

有 ・ 無

(習得期間：

)

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。)