



# リラックスヨガ

呼吸法やポーズをゆっくりと行いながら、心と身体をリラックスさせ、疲労を回復していきます。自分自身を癒し、優しい気持ちで心身と向き合う心地よい時間を一緒に過ごしましょう。



日時	日曜日 11:15~12:15
定員	15名
対象	16歳以上
参加費	6,880円 2か月/全8回
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物

## 担当講師

**寺本 麻起子**

Makiko Teramoto

## 保有資格など

全米ヨガアライアンス認定資格(RYT500)

グラヴィティヨガインストラクター総合コース  
セラピストコース修了

チャイルドボディセラピスト1級

椅子ヨガ指導者育成講座修了

小顔ヨガ指導者育成講座修了

腸活ヨガ指導者育成講座修了

骨盤矯正ヨガ指導者育成講座修了

シニアヨガ指導者育成講座修了



## お申込み方法

**新規の方** 新規受付期間中に、参加費を添えて窓口にてお申込みください。(先着順)  
欠員がある場合、初めての方に限り、860円で1回体験参加ができます。(要予約)

**継続の方** 各クールの継続受付期間中に、参加費を添えてお手続きください。



長居プール 06-6609-1580 <https://pool.nagai-park.jp/>