

2025年度 なかの文化フォーラム公開講座

やさしいヨガ講座

かわかみ清美

(第三日曜日、午後1時～2時30分定員20名、年間講座)

いつも身体を動かす暮らしを

講座開催日		講座内容
4月	20日	ポーズと呼吸を一緒に身体の小さな変化がヨガの面白さにつながる
5月	18日	
6月	15日	
7月	20日	
8月	17日	
9月	21日	
10月	19日	
11月	16日	
12月	21日	
1月	25日	
2月	15日	ヨガで体のメンテナンス ヨガを楽しむ事を一番の目標とします。 簡単でやさしい動きではじめます 全身すみずみ無理なく動かします ○ 年齢を問いません ○ 無理なく出来ます。 いつからでも参加可能です
3月	15日	

○ ヨガマット持参

○ 動きやすい服装で ○ ヨガの時は満腹では行わないようにします。

会場 なかのZERO西館学習室4 参加費: 1,000円/回/講座

申し込み * 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して

〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZER事業課へ

* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>

* 今回のお申込みは2026年3月末まで有効です

注意事項 * 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナーをご覧ください。

問合せ先 * 03-5340-5011(なかのZERO事業課)

共催 なかの文化フォーラム

なかのZERO指定管理者