

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	
5月 18日	ポーズと呼吸と一緒に身体の小さな変化がヨガの面白さにつながる
6月 15日	
7月 20日	ヨガで体のメンテナンス
8月 17日	ヨガを楽しむ事を一番の目標とします。
9月 21日	簡単でやさしい動きではじめます
10月 19日	全身すみずみ無理なく動かします
11月 16日	
12月 21日	○ 年齢を問いません
第4日曜	○ 無理なく出来ます。
1月 25日	いつからでも参加可能です
2月 15日	
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ZERO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