

# おうち DE ヨガ オンライン

なんとなく不調を感じる・・・  
からだのコンディションを整えたい・・・  
これからヨガを始めたい・・・

在宅ワークが続き体を動かす機会が極端に少なくなっている今日この頃、サウスベイ部会ではご家族で参加でき、体を動かすオンライン・ヨガを開催します。ご家族も一緒にヨガで運動不足を解消しよう！

お気軽にヨガを体験できます。オンラインでみんなと簡単なヨガポーズやお悩みに応じたストレッチ方法など皆さんが気になる体の悩みを解決します！  
これからヨガを初めたい方、不調がちな体の整え方を知りたい方など、この機会にぜひご参加ください！

開催日：2021年1月31日（日）午後2時～午後3時30分

開催方法：ZOOMオンラインにて行います。

定員：40名（定員になり次第締め切りとなりますのでお早めにお申し込みください）

参加費：無料

申し込み締め切り：2021年1月22日（金）

申し込み方法：

参加ご希望の方はe-mailにてJBA事務局の北島（kitajima@jba.org）まで、下記内容を明記してお送りください。折り返し受付確認を送信させていただきます。

①会社名、②参加者代表者氏名(ローマ字)、③代表者携帯電話番号

ご登録確認後、追って参加方法をご連絡いたします。

また現在悩んでいる体の不調や知りたい事など講師にご質問などある方は申込時にご記入いただけます。（当日に時間の許す限り回答します。）

(例)強烈な肩こり、腰痛を緩和したい、座り疲れて足の浮腫みをなんとかしたい等

※参加される方へ

セミナー参加時に、ハンドタオル、クッションをご用意ください。

講師：北川ひろみさん

東京都出身。日本フィットネスヨガ協会インストラクター、パワーヨガ、ピラティスマット、フィットネスヨーガセラピーマスタートレーナー、リフォーマーインストラクター、加圧インストラクター、AFFA 認定パーソナルトレーナー・フィットネストレーナー