

ココロとカラダをリフレッシュ！

# りらくす ヨガ

8/16(金) 9/27(金) 10/18(金) 11/15(金) 12/20(金)

場所 遊学舎 研修室 1・2  
時間 19:00~20:00

初めての方も  
大歓迎♪

- ◆定員 20名 ◆参加費 1回 1,000円
- ◆持ち物 ヨガマット(お持ちでない場合は、先着5名まで貸出し可能です)  
フェイスタオル、飲み物(水分補給用)  
※ 動きやすい服装でお越しください。

## ヨガ講師

(かぎや みなみ)

鍵谷 美波 さん



## プロフィール

北海道函館市出身、国際教養大学卒業。

2020年より秋田を拠点にヨガ講師として活動を始める。働く世代の方向けのリラックスヨガや、高齢者向けの介護予防ヨガを指導。誰もが自分の真ん中に安心して帰ってこられるようにという想いを込めて「ただいま」を屋号に掲げ、ポーズの形に拘らず自分の”心地よさ”に目を向けるヨガを伝える。



▲ 2023.7.7「マリンパークヨガ」開催



▲ 2024.4.13「古民家ヨガ」開催

## 問合せ・申込み

主催 NPO法人あきたパートナーシップ  
住所 秋田市上北手荒巻字堺切24-2(遊学舎)  
TEL 018-829-5801  
E-mail yutori@circus.ocn.ne.jp

こちらのQRコードからも申込ができます

※「講座名・氏名・連絡先」をご記入ください。

