

敷島の森おなかのクリニックでは、ヨガ講師の先生をお招きして定期的にヨガ教室を開催しています。
ヨガに興味のある方、体の柔軟性を高めたい方、どなたでもご参加いただけます。



ヨガ教室カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|---|----|----|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 ハタヨガ教室 14:30~15:45 (大林有希 先生) 空有り | 14 |
| 15 | 16 | 17 やさしいヨガ教室 12:00~13:00 (中村和子 先生) 空有り | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 やさしいヨガ教室 12:00~13:00 (中村和子 先生) 空有り | 25 | 26 | 27 アーユルヴェーダ ワークショップ | 28 |
| 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | |
| | | | | | | |

医療法人 石井会
敷島の森おなかのクリニック

住所 前橋市敷島町240-19
電話 027-219-0799
受付時間 AM8:30~12:00
PM14:30~18:00
休診日 日・祝日・水曜PM・第1第3第5土曜日

敷島の森おなかのクリニック

やさしいヨガ教室

Yoga Lesson

| | |
|----|-----------------|
| 日時 | 水曜日 12:00~13:00 |
| 料金 | 1,000円 |
| 講師 | 中村 和子 |

ほぐしを中心とした、ゆっくりゆったりとした動きで、からだ本来の機能を取り戻して行きます。

年齢層が幅広く、ヨガ未経験の方でも分かりやすい指導で、楽しいレッスンです。レッスンを受けた方からは、「体が楽になりました」というご意見を沢山いただいています。

講師プロフィール

中村和子

沖ヨガ認定インストラクター

現在、公共施設・スポーツクラブ等でヨガ講師を務める



医療法人 石井会

敷島の森おなかのクリニック

住所 前橋市敷島町240-19

電話 027-219-0799

受付時間 AM8:30~12:00

PM14:30~18:00

休診日 日・祝日・水曜PM・第1第3第5土曜日

敷島の森おなかのクリニック

ハタヨガ教室

Yoga Lesson

| | |
|----|----------------------|
| 日時 | 第2・第4土曜日 14:30~15:45 |
| 料金 | 1,000円 |
| 講師 | 大林 有希 |

ポーズと呼吸法を含んだ伝統的なヨガを体験できるレッスンです。筋肉や関節の柔軟性を高めるだけでなく、内臓や神経、マインドにもアプローチし、それぞれの健康を高めます。ヨガ未経験の方から日々練習している方まで、8才以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

講師プロフィール 大林 有希
全米ヨガアライアンスRYT200修了
Nirmal Yogaティーチャートレーニングコースに通訳兼アシスタントとして従事
現在Vegan restaurant「あわたま」にてパティシエを務め、同店舗にてヨガのレッスンも開催している。



医療法人 石井会
敷島の森おなかのクリニック

住所 前橋市敷島町240-19
電話 027-219-0799
受付時間 AM8:30~12:00
PM14:30~18:00
休診日 日・祝日・水曜PM・第1第3第5土曜日