

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。

2019年  
8月

## ヨガ教室カレンダー

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

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