

6/1より申込受付開始

昨年度大好評だった講座を
バージョンアップして今年度も開催！

あなたらしく輝くための Beauty Training

～ヨガ解剖学 & 分子栄養学の視点から～
+ ヨガレッスン

① 7/8 (土) 13:30～15:30

ヨガ解剖学を学びカラダの使い方や姿勢改善でスタイルアップ+ヨガレッスン

② 7/15 (土) 13:30～15:30

分子栄養学から自分に必要な栄養素を知る+ヨガレッスン

会場：青森市男女共同参画プラザ「カダール」
AV多機能ホール（アウガ5階）

定員：女性限定 50人

①②要申込み

どちらかみの受講も可能ですが、ヨガレッスンのみの受講はできません。

ともに動きやすい服装で、ヨガマットまたは大判のバスタオル、
汗拭き用タオル、水分補給用のドリンク、筆記用具をご持参ください。

※ホール内は飲食不可のため水分補給は会場の外で行っていただきます。

②では、お持ちであればご自身の健診結果など血液データをご持参ください。その場で自分の血液データをみながら学べます。

講師：成田真望さん
(YOGA STUDIO oNeself 主宰)

福井県出身。結婚を機に青森へ。3人目を出産後、本格的にヨガを学び始め2012年インストラクターの資格を取得。市民センター等の公共施設を借りて実施するスタイルで「YOGA oNeself」としての活動を続け、2019年10月青森市に「YOGA STUDIO oNeself (ヨガスタジオワンセルフ)」をオープン。安全という土台の上にある効果のあるヨガをめざし、解剖学の勉強を続け今のレッスンスタイルである筋肉にアプローチする「効かせるヨガ」を確立。

活動10年で受講生はのべ30000人以上。市民スクール講座、教育機関や地域での親子ヨガ、企業研修での講師、2016年4月～RABラジオでヨガの監修。アジア最大級のヨガイベントでのアシスタントを2年連続(2017、2018)務めた。

2022年より運動×栄養からアプローチする『スタイルナビゲーション』を設立、代表を務める。

主催・申込・問合せ先 青森市男女共同参画プラザ「カダール」
(指定管理者:NPO法人あおもり男女共同参画をすすめる会)

〒030-0801 青森市新町1丁目3-7 アウガ5階 TEL:017-776-8800・FAX:017-776-8828

メール kadam-kouza@kadar-acor.jp ホームページ <http://www.kadar-acor.jp/> ※メール送信の際、件名は「ヨガ」とご入力ください。

