

8/15より申込受付開始

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 9/19 (月祝) 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 9/23 (金祝) 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

どちらかのみ受講も可能ですが、ヨガレッスンのみ受講はできません

ともに動きやすい服装で、タオル(汗拭き用)

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

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。安全を基に効果のあるヨガをめざし、解剖学をベースにした運動療法としてのヨガを得意とし、「効かせるヨガ」を確立。自身が主催するレッスンの他に市民スクール講座、企業研修での講師、マタニティセミナー講師等、2016年4月～ラジオでヨガの監修も務めている。

栄養士資格をいかし2022年からは新たに学び直した分子栄養学、ピラティスを取り入れ、「ヨガ・ピラティス・栄養」の三本柱で健康や美容に興味のある方を増やす活動をしている。

※親子室使用の方のみお子様連れOK（申込順、親子3組トータル10人まで）

親子室：6階にあり、ガラス越しにホール内観覧可能なお部屋です。直接お問合せください。

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 kadar-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



無料