

# 竹あかりヨガ

～目覚めよ！ 肩甲骨！～

完全予約制

凜とした空気の中、境内に幻想的な竹あかりを灯し、会場の本堂にはキャンドルの炎が揺らぎます。月々テーマを決めて年間を通して行います。

もう齢だから...男性だから...体が硬いから...そんな想いの方々にぜひ体験していただきたいのです。無理せず人間本来の力を引き出していくヨガを心ゆくまで味わい、明日への自分につなげてみませんか？

(注) 妊娠中、産後6ヶ月以内、疾患がある方は医師への相談が必要です

《開催日》 各月1～2回（前月には決定連絡）

12月8日（火）・23日（水・祝）

《講師》 名小路麻実子（マミコヨガ主宰）

《料金》 1回券2,000円 / 4回券7,600円（有効期限なし）

《定員》 20名（定員になり次第 締め切り）

《持ち物》 ジャージ素材やショートパンツ、レギンスなど  
（伸縮性のある動きやすいものが目安、できれば裸足になれる服装）

《時間》 午後7時～8時半（午後6時開場）

《会場》 松本市波田 盛泉寺（じょうせんじ）

（降雪など交通事情により利用不可能の場合は、波田公民館となります）

## 【講師紹介】

名小路麻実子(マミコヨガ)

全米ヨガアライアンスRYT200認定講師  
アシュタンガヨガを学ぶ。現在長野県内でマミコヨガ主宰。「優しさ、そして強さをモットーに初心者中心としたクラスを情熱を以て数多く展開中。

ホームページ [www.mamikoyoga.com](http://www.mamikoyoga.com)



「竹あかりヨガ」申し込み先 波田まちあかり会

代表 古田携帯 090-5558-5833（当日申し込み可）