



オンラインヨガで身体を動かそう！

スペシャルプログラム第3弾は、ヨガインストラクター嶋川先生をお招きし、ヨガ教室をお届けします。ビデオ会議システム「Zoom」を繋いで、ライブでお楽しみいただけます。事業所からでも、自宅からでも参加できます。

～是非ご参加ください。～



5/23 (土)
13時 START

<講師>

ヨガセラピスト 嶋川(しまかわ)奈津子 先生

会社員時代に運動不足解消のためヨガを始めました。ヨガをするとカラダだけではなく、ココロまでもスッキリと、気持ち良くなることに魅了され、全米ヨガアライアンス(RYT200)を取得。現在は東京、埼玉のスポーツクラブ、ホットヨガスタジオ、公共施設、オンライン等でヨガ指導をしています。自身の生きる上でのテーマでもある「楽しく、ゆるく、マイペース」をヨガを通して提案しています。