

第2回オンライン・ヨガ体験行事案内



新型コロナウイルスのせいで親鴨会の活動が中止や延期になるなか、第2回目のオンライン・ヨガ体験を7月31日（金）に開催致します。

今回も Zoom によるオンライン・ヨガを行うため、いわゆる3密の状態にはならないため安心してヨガを楽しめます。

今回はオンライン・ヨガで運営面を取り扱っていただく Apprendre さまはじめ、ヨガのインストラクターとして経験豊かな Hiroco 先生にお願いしました。

ヨガはその経験レベルによっていくつかのレベルに分かれますが、今回も「初心者向けリラックス・ヨガ」のタイトルで、定年退職者が健康を維持するために必要な幾つかのポーズを取り入れ、しかもヨガの未経験者でも無理なく実施できるように親鴨会用にカスタマイズしていただく予定です。親鴨会の配偶者の方も参加可能です。30分間のヨガをお楽しみください。

記

日 時：2020年7月31日（11:00～11:30）

場 所：Zoom が使用できる環境の各自の自宅

費 用：1500円(注1)



注1：請求される金額は条件により変更される場合があります。

必要なもの：Zoom 導入済み PC(カメラ、マイク付き)、軽い運動が出来るスポーツ着、飲み物、ヨガマットに代わる敷物、椅子(椅子ヨガの場合)

申込締め切り：7月25日

申込方法：親鴨会として一括して申込します(注2)ので

●名前

●連絡先メールアドレス

●ヨガの経験の有無：初めて / 経験あり

を記入して 越智宛 (a02552@gmail.com) メールでお送りください。費用に関する件は Apprendre 様から送られる受付メールの指示に従ってください。

注2：親鴨会会員(配偶者、家族を含む)以外の方はお断りします。

以上

[プロフィール]

主 催： workshop space Apprendre 様

(Mail:apprendre7toyonaka@gmail.com)

(<http://www.workshop-apprendre.com/yoga>)



講師プロフィール：Hiroco インストラクター

ヨガインストラクターとして主に阪神地区を中心にヨガ教室、病院、大学、高校、職場や個人宅での出張ヨガ等をされています。

注意事項：Zoom そのものの操作説明やサポートはありません。

連絡事項はすべて「workshop space Apprendre」様から各自宛にメールで行われます。

なお以下の方はヨガの受講はできません

- 病院からヨガを禁止されている方。
- ペースメーカー等を用いている方(現在心臓病で治療中の方)
- 現在発熱(微熱も含む)のある方

(担当：越智 a02552@gmail.com)