

## 第3回オンライン・ヨガ体験行事案内



全国的に新型コロナウイルスの第2波が押し寄せていると言われていますが、自宅で安心してできる第3回目のオンライン・ヨガ体験行事を8月27日(木)に実施致します。

今回もZoomによるオンライン・ヨガを行うため、各自の自宅で熱中症を避けながら実施できるため安心してヨガを楽しめます。

今回も前回に引き続きオンライン・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オンラインヨガに関しても経験豊かなHiroco先生にサポートをお願いしました。

今回も「初心者向けリラックス・ヨガ」を中心に初めて経験する人でもわかりやすく親鴨会のヨガの未経験者でも無理なく実施できるよう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。ご自宅で30分間のヨガをお楽しみください。

### 記

日時：2020年8月27日(木) (13:30~14:00)

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：初めて参加される方は割引の特典があります。

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、汗ふきタオル

申込締め切り：8月23日

申込方法：親鴨会として一括して申込しますので、タイトルに「**第3回オンラインヨガ**」と記述して

●名前、連絡先メールアドレス、□初めての参加 / □2度目以上の参加

を明記して 親鴨会関西支部 (oyagamo-kai@kansai.email.ne.jp) 宛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。

以上

### [プロフィール]

主 催： workshop space Apprendre様

(Mail: [apprendre7toyonaka@gmail.com](mailto: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。

また、すでに多くのオンラインヨガの実績をお持ちです。

**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

(担当者：越智 [a02552@gmail.com](mailto:a02552@gmail.com))