

第4回オンライン・ヨガ体験案内

9月は夏休みにしていたヨガ体験コーナーを10月から再開します。

全国的にGo Toトラベルが始まり人の動きも活発になりましたが、決して新型コロナウイルスはなくなっていない。そこで第4回のオンラインヨガを下記の要領で実施します。親鴨会からの参加は少ないため、今回から一般の「リラックスヨガ」に参加することにより実施することになりました。従って従来の「親鴨会オンラインヨガ」は中止します。

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。

この30分のオンラインヨガは比較的小手軽に参加できるため、小さな子供さんのいる主婦や、家族の介護をしている方達から好評です。親鴨会の配偶者の方も参加可能です。ご自宅での30分間のヨガをお楽しみください。

記

- (1) 日 時 : 2020年10月9日(金) (時間: 11:00~11:30)
- (2) 場 所 : Zoomが利用できる環境の各自の自宅
- (3) 費 用 : 1500円(注: 初めて参加される方は割引の特典があります)
- (4) 当日必要なもの: Zoom導入済みPC(カメラ、マイク付き)、又はスマホ等
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
- (5) 申込締切: **2020年10月6日**
- (6) 申込先: oyagamo-kai@kansai.email.ne.jp (参加者名、メール)を明記

下記の方は参加出来ません

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)