

第5回オンライン・ヨガ体験案内

全国的には徐々ではありますが新型コロナの感染者が増加しています。Go To
トラベルが始まり、人の動きが活発になってきたのが原因ではないかという事も言
われています。ヨーロッパでは2次流行(3次?)が始まっています。大阪でも陽性
患者がかなり増えてきました。そこで新型コロナの感染の心配が無い自宅ででき
る第5回目のオンラインヨガを次ページの要領で実施します。親鴨会からの参加
者は少ないため、前回から従来の「親鴨会オンラインヨガ」を中止し、今回も一般
の方と一緒に参加する「リラックスヨガ」に参加することにより実施します。

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11月13日(金) (時間: 11:00~11:30)
- (2) 場 所 : Zoomが使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11月10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)