

# ハタ・ヨーガ

ゆっくりとした呼吸に動きを一致させ自身の内的変化を味わいます。  
体位法(アーサナ),呼吸法(プラナヤーマ),瞑想法(ディアーナ)を  
3本柱に、心身を調べていきます。  
年齢やカラダの硬さは関係ありません。  
ヨーガの爽快感、心身の安定を楽しんでください。



講師： 竹川 裕子  
(日本ヨーガ禅道友会認定教師)

経歴： 阿倍野ハルカス、なんばパークス、  
産経学園などで指導



アシスタント講師： 森 真弓

## 7月より開講いたします

- ・受講日 : 毎週水曜日 14:00~15:30
- ・受講料 : 月4回 6,000円

### ～体験教室のおしらせ～

日時:6月19日(水),6月26日(水)

時間:14:00~15:30

場所:靱テニスセンター管理棟3階

持ち物:動きやすい服装・タオル・水分

体験料:1回 1,000円

※受講日・講座内容は一部変更する場合がございます。  
※講座が一定人数に満たない場合は、開講を延期、中止する場合がございます。

～お申込み・お問い合わせは～

ITC靱テニスセンター ハタ・ヨーガ教室  
〒550-0004  
大阪市西区靱本町2丁目1番14号 TEL:06-6441-6211