

ココロとカラダをリフレッシュ!

# りらくす ヨガ

8/16(金) 9/27(金) 10/18(金) 11/15(金) 12/20(金)

場所 遊学舎 研修室 1・2  
時間 19:00~20:00

初めての方も  
大歓迎♪

- ◆定員 20名 ◆参加費 1回 1,000円
- ◆持ち物 ヨガマット(お持ちでない場合は、先着5名まで貸出し可能です)  
フェイスタオル、飲み物(水分補給用)  
※ 動きやすい服装でお越しください。

## ヨガ講師

(かぎや みなみ)  
鍵谷 美波さん



## プロフィール

北海道函館市出身、国際教養大学卒業。  
2020年より秋田を拠点にヨガ講師として活動を始める。  
働く世代の方向けのリラックスヨガや、高齢者向けの介護  
予防ヨガを指導。誰もが自分の真ん中に安心して帰ってこ  
られるようにという想いを込めて「ただいま」を屋号に掲げ、  
ポーズの形に拘らず自分の”心地よさ”に目を向けるヨガを  
伝える。



▲ 2023.7.7「マリンパークヨガ」開催



▲ 2024.4.13「古民家ヨガ」開催

## 問合せ・申込み

主催 NPO法人あきたパートナーシップ  
住所 秋田市上北手荒巻字堺切24-2(遊学舎)  
TEL 018-829-5801  
E-mail [yutori@circus.ocn.ne.jp](mailto:yutori@circus.ocn.ne.jp)

こちらのQRコードからも申込ができます

※「講座名・氏名・連絡先」をご記入ください。

