



ダラス日本人会

ヨガ教室

日本人会では、会員の皆様の親睦をはかることを目的に、随時ミニ・イベントを開催していくことになりました。第1回目はヨガ教室です。今回のヨガ教室では、次の3点を到達目標としています。

- 基礎的なヨガのポーズを覚える。
- 柔軟性と筋力を高める。
- 呼吸法を習得し、心を安定させ、ストレス解消のためのリラックス方法を覚える。

平日の日中ですが、ご都合のつく方は、是非ご参加ください。

★日時：10月14日～11月19日

毎週水曜日午前10時～11時30分（毎クラス1時間30分）
ただし1週目のみ、10月14日（火）に行います。

★場所：日本人会近くのビル6階会議室 4099 McEwen, Suite 660

★定員：15名（先着順）定員になり次第締め切ります。

★対象：日本人会会員限定、18歳以上男女不問、初心者歓迎

★講師：岡本周子（ちかこ）先生

★会費：お一人様\$30（6回分）

申し込み先：日本人会事務局 dja@godja.org E・メールのみ

問い合わせ先：日本人会事務局 dja@godja.org または電話：972-458-0478

