

# ベーシック・ヨーガ

全22回



伝統的ヨーガは、呼吸法が重要です

呼吸を中心としたインドの本格的ヨーガの基礎を丁寧に行います。呼吸に乗ったアーサナで無理なく身体をほぐし、呼吸法で全身の息を入れ替え、瞑想で息を鎮めて、心を鎮めます。身体と呼吸と心をつなげて調えるので、深いリラクセスが味わえます。ヨーガ特有の深い息で身体も心もリフレッシュ！爽やかな日曜の朝をお愉しみください。

毎月一つのテーマに沿ってレッスンが進むので、無理なく自然に深まっていくと好評の講座！

日時：10月～2020年3月 日曜 10:00～11:30

参加費：32,000円（横浜市内） 35,200円（横浜市外）

会場：アートフォーラムあざみ野 健康スタジオ

定員：25名

## Schedule (日曜)

10月 6,13,20	1月 5,12,19,26
11月 10,17,24	2月 2,9,16
12月 1,8,15,22	3月 1,8,15,22,29



新開春樹（ヨーガ講師）

インドの伝統的なヨーガを伝える塩澤賢一師に師事。師よりヨーガに精通した者を意味する「ヨーガ・アチャリア」の称号を受ける。国内は元より、インド・ヒマラヤ等でも研鑽を積む。夫婦でアーナンダ・ヨーガを主宰。

## 申込方法

8月18日（日）9:00～受付開始  
TEL、来館、WEBにて先着順  
TEL 045-910-5700  
WEB <https://www.women.city.yokohama.jp/>



## 参加費とお支払い

3ヵ月ごと分納のお支払いです。  
1回目：講座申込時 2回目：12月  
16,000円（横浜市内）  
17,600円（横浜市外）（3ヵ月分の参加費です）

・市外料金は、横浜市内在住・在勤・在学以外の方に適用されます。  
・お支払いいただいた参加費は原則としてお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

[振込先] 郵便振替口座：00260-2-95244  
公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会  
※手数料はお客様負担となります。

[来館支払い] 8月19日（月）以降、3階健康スタジオ受付でお支払い下さい。

体験できます  
1,000円/1回  
要予約

## 保育があります



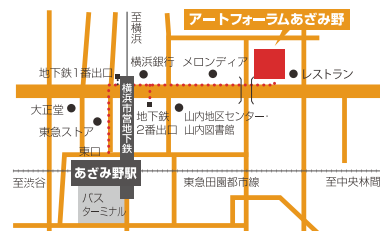
対象：1歳6ヵ月～未就学の子ども  
料金：1回600円 初回登録料1,000円（1年間有効）  
お申込み：受講申込時に一緒にお申込み下さい。  
お問合せ：子どもの部屋 045-910-5724（9:00～17:00）

## 主催・お問合せ アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）

電話 045-910-5700  
住所 〒225-0012 横浜市青葉区あざみ野南 1-17-3  
開館時間：9:00～21:00（日曜・祝日は17:00まで）  
休館日：毎月第4日曜、年末年始 ※施設保守等のため臨時休館あり

- アートフォーラムあざみ野は、「男女共同参画センター横浜北」と「横浜市民ギャラリーあざみ野」の複合施設です。
- 男女共同参画センター横浜北は、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- メールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード（右）から。
- 提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。

●経済的に困難な事情がある横浜市内在住・在勤・在学の方には、参加費、保育料が免除される制度があります。希望者多数の場合は抽選となります。（8/31締切）詳細はお問合せください。ただし年度内、同一講座の参加費免除は1回を限度とします。



東急田園都市線「あざみ野」駅東口 徒歩5分  
横浜市営地下鉄「あざみ野」駅1番出口 徒歩5分  
※駐車場あり。予約制（045-914-5910）・有料



フォーラムあざみ野 検索