

メニュー番号	タイトル	会社名	担当部署(担当課)	講師肩書き	講師名	対象	レベル	内容	可能日時	場所	費用	備考
3830	ヨガ			日本ヨガ協会2級	土田 和子	どなたでも	初級～中級	ヨガ歴は50年です。教室では、指圧や気功も取り入れています。また、マタニティヨガの指導経験もあります。	平日、土曜日	どこでも	応相談	
4720	練功十八法、太極拳、健身気功			日本練功十八法協会指導員、日本女子太極拳クラブ指導員、日本武術太極拳連盟公認一級審判員、足立区スポーツ指導員	山崎 光子	成人、シルバー	入門～上級	自分に必要な事を大切に、今出来る事、やってみたい事を一生懸命やる事はとてもパワフルになると思います。是非一足すすめてみませんか？	相談による	指導者指定場所、要相談	必要:	
5120	ヨガ			、	鈴木 翔子	一般・親子ヨガ	ストレッチからヨガ全般	体身がかたくてもできるストレッチからヨガのポーズまで全くやった事がない人でも楽しめる内容です。毎日の仕事、家事などで心地よい呼吸を忘れてしまっている人。呼吸を意識することで心も落ち着き、体身も動かしやすくなります。リラックスした呼吸法を通して体身を動かす事を目的にしています。無理はせず、心地良く体身を伸ばしていきます。	通年9:00～18:00の間	区内		日程、内容などは年れいに合わせて相談
5370	ヨガ			ヨガインストラクター、全米ヨガアライアンスRYT200	石崎 綾子	一般、高齢者	入門、初級	ヨガに興味がある方一緒に始めませんか!! 美しい姿勢を目覚し、運動不足解消し、深い呼吸で心と身体を健康にしていきましょう。	9:00～20:00	区内	固定金額4,000円又は歩合制 ※相談させていただきます。	