

参加費  
無料

令和7年度逗子市社会教育出張講座

体や心を毎日ちよつとずつ美しく

# ハタヨガ体験教室

呼吸法と体のポーズを組み合わせ、心身のバランスを整えることを目的としたヨガです。ゆっくりとした動きで構成されるため、初心者でも安心して始められます。



**定員** 各回先着 20 人 ※ どちらか1回をお選びください。

**①日時** 11 月 14 日(金) 10:00~11:30

**場所** 沼間コミュニティセンター(逗子市沼間3-16-32)

**②日時** 11 月 20 日(木) 13:00~14:30

**場所** 小坪コミュニティセンター(逗子市小坪5-21-17)

**持ち物** ヨガマット、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

**申込** 11 月4日(火)以降、①名前②住所③連絡先④年齢⑤参加希望日⑥ヨガマットの有無を、電話・ファクス・Eメールで逗子市教育委員会社会教育課へ ※ファクス・Eメールは3日以内に返信がない場合はお問い合わせください。



エミアナ  
**講師 EMIANAさん**  
(モデル・ヨガインストラクター)

ドイツ出身。2008 年より日本でモデルとして活動。2017 年、ヨガへの学びを深めるため単身インドへ。帰国後は都内スタジオでのレギュラーレッスンに加え、企業向けの英語ヨガなど多岐にわたり指導。2019 年より拠点を移した湘南では、サンセットビーチヨガ×音楽のイベント「BALEARIC YOGA」を主宰。イベント登壇実績多数。ヨガを通してこの世界が少しずつ、誰もが生きやすい、優しい場所になっていくことを願い活動中。

**【お申込み・お問合せ】 逗子市教育委員会 社会教育課**  
**電話** 046-873-1111(内線 523) **ファクス** 046-872-3115  
**Eメール** syakaikyouiku@city.zushi.lg.jp

ホームページは  
こちらの二次元コードから→

