

# やすらぎの時間 ナイト ヨガ

講師: aya (名倉綾子)

今年も恒例の「ナイト ヨガ」を日本ガイシ スポーツプラザ第2競技場で開催します！  
みなさまにご好評をいただき、おかげさまで今回で10年目となります！  
おひとり様はもちろん、ご家族やお友達、ヨガは初めてという方も、年齢・性別を問わず気軽にご参加ください！！

ヨガを通じて、心と体が穏やかになる気持ちよさを感じてみませんか？  
ゆったりとしたやすらぎのひとときを一緒にヨガで過ごしましょう！

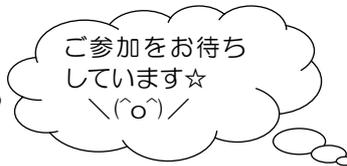
日 時： 令和元年9月22日(日) 午後7時～8時30分  
会 場： 第2競技場  
対 象： 小学生以上

(小学生の方は保護者同伴)

定 員： 150名

参 加 料： 320円

受付方法： 8月11日午前9:00より先着受付！



日本ガイシホール管理事務室の窓口、または電話でお申込みください(下記参照)。  
参加料のお支払いは、当日、午後6時30分から会場入口にて受付いたします。

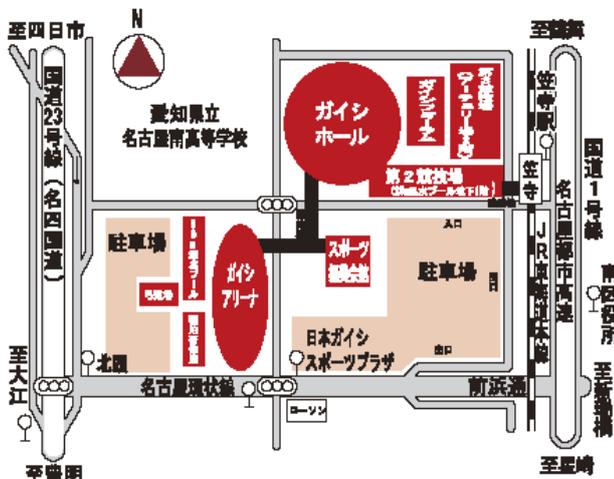
持 ち 物： 運動のできる服装、タオル、ヨガマット(お持ちの方はご持参ください)、スリッパ等の室内移動用履物

そ の 他： 名古屋市に暴風警報等発令中、暴風警報等の解除が開始時間の2時間前以内の場合、その他開催が困難な事情がある場合は中止させていただきます。

※この講座は災害補償制度を設けています。

※本申込みにおける個人情報、当事業の開催事務以外には使用いたしません。

交通のご案内：お車の場合の駐車料金・・・普通車1日1回500円



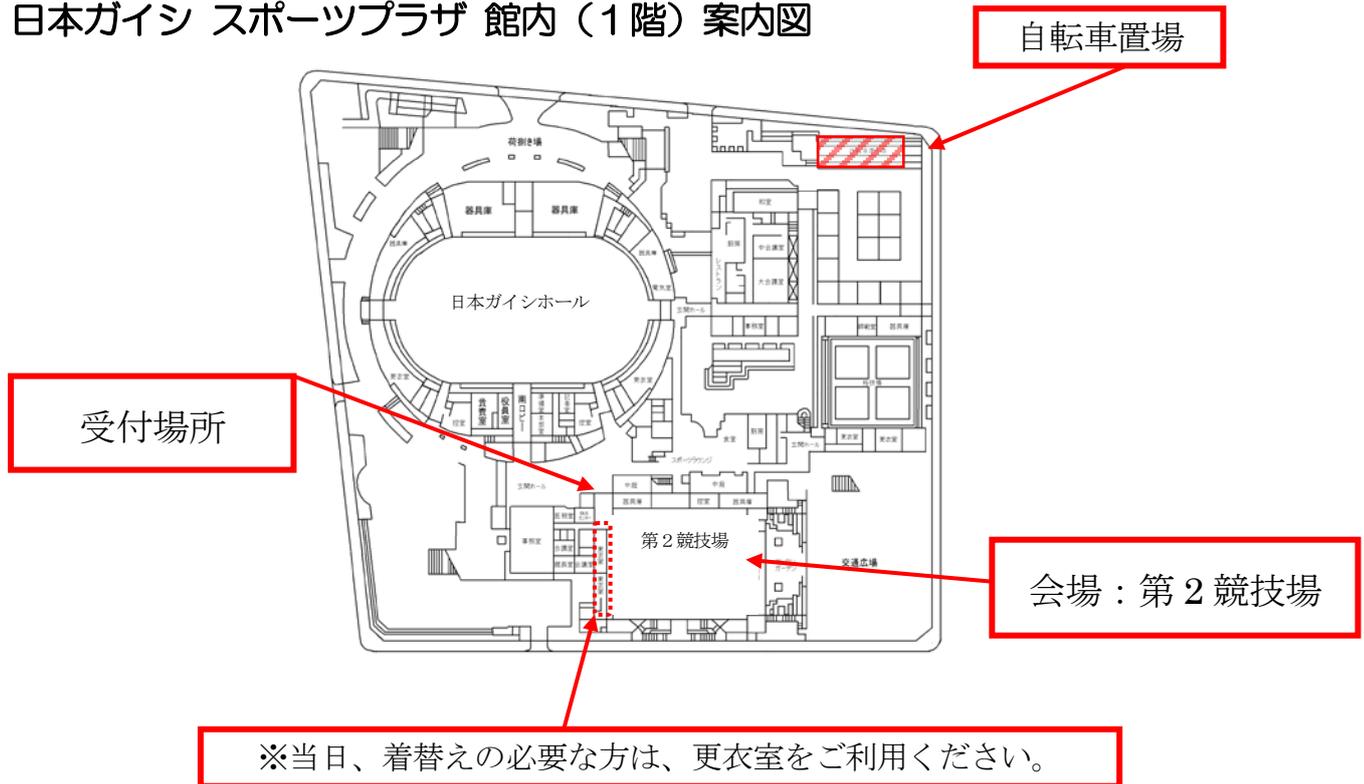
- J R/ 東海道本線「笠寺駅」下車、連絡橋で徒歩3分
- 名 鉄/ 名古屋本線「本笠寺駅」下車、徒歩15分  
常滑・築港線「大江駅」下車、徒歩15分
- 市バス/基1栄←→笠寺駅 「笠寺駅」下車すぐ  
基1栄←→星崎又は鳴尾車庫 「南区役所」下車、徒歩10分  
金山18 金山←→要町 「南区役所」下車、徒歩10分  
神宮12 神宮東門←→鳴尾車庫 「北頭」下車、徒歩5分  
神宮16 神宮東門←→神宮東門 「笠寺駅」または「日本ガイシ スポーツプラザ」下車すぐ  
新瑞14 新瑞橋←→ワイルドフラワーガーデン 「日本ガイシ スポーツプラザ」下車すぐ  
新瑞13 新瑞橋←→新瑞橋 右回り「笠寺駅」下車すぐ  
新瑞13 新瑞橋←→新瑞橋 左回り「日本ガイシ スポーツプラザ」下車すぐ

受付・問合せ： 日本ガイシホール管理事務室  
〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-16  
TEL.052-614-3111 FAX.052-614-3120

指定管理者：名古屋市総合体育館NK 共同事業体  
代表団体：(公財)名古屋市教育スポーツ協会 <http://www.nespa.or.jp/hall/>



## 日本ガイシ スポーツプラザ 館内（1階）案内図



### ★講師 aya（名倉綾子）プロフィール★

ヨガ起業家。padma 主宰

名古屋を中心に活動。指導歴 13 年。

お子さんから 90 歳を超える方まで、初心者からオリンピック出場フィギュアスケート選手まで幅広い指導経験を持つ。

難易度の高いポーズの追求ではなく、誰もが日常に活かせる美容健康法としてのヨガをお伝えしている他、2019 年 8 月『冷え取りコリ取り健美協会』を設立し、万病の元と言われる冷えとコリを改善するレッスンや講師養成にも力を注ぐ。

また、コシチャイムを使ったサウンドヒーラー マキノ式癒しのチャイム音響師として、倍音ヒーリング『音のクスリ』の施療や、アカシックカードを使用したアカシックセッションなどを行うヒーラーとしても活動中。

松下ヨガ学院認定指導員

インド中央政府公認スワミ・ヴィヴェーカーナンダ財団認定ヨーガ教師/ヨーガセラピスト

Namaste Yoga Academy Hawaii アドバンスコース修了

タイ式マッサージセラピスト協会認定ヨガインストラクター

マキノ式癒しのチャイム音響師講座修了



### ★助手 濱元由紀プロフィール★

ヨガは「人生をより生きやすく豊かにするためのツール」。

自分の中の静かさを感じることで、幸福度が上がり心も体も整ってきます。

ヨガを通して皆さんと繋がっている御縁に感謝してます。

松下ヨガ学院認定指導員

松下ヨガ学院 TTC 修了

NAMASTE YOGA ACADEMY TT 修了

### 【問い合わせ】

ホームページ

<https://padma.jimdo.com>

Email

[padma-aya@i.softbank.jp](mailto:padma-aya@i.softbank.jp)

