

やすらぎの時間 ナイト ヨガ 講師：名倉 綾子

「ナイト ヨガ」を日本ガイシ スポーツプラザ第3競技場で開催します！

一人で、家族や友達と一緒に、ヨガは初めて！という方も、お気軽にご参加ください！！

当館は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じています。

受講者の方は参加申込書兼健康チェックカード（ホームページから印刷できます）を自宅でご記入のうえ、受付に提出をお願いします。

日 時： 令和4年9月23日（金・祝）午後7時～8時30分
 会 場： 第3競技場
 対 象： 小学生以上（小学生の方は保護者同伴）
 定 員： 70名
 参 加 料： 330円
 受付方法： 8月8日(月)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。

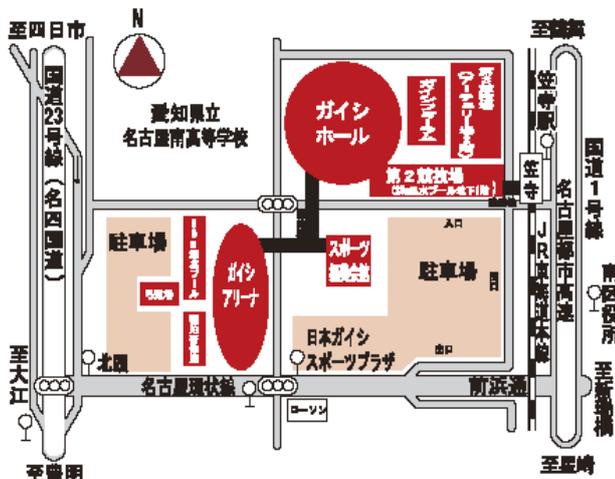
持 ち 物： 運動のできる服装、タオル、ヨガマット（お持ちの方はご持参ください）、スリッパ等の室内移動用履物

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。

※この講座はスポーツ・レクリエーション傷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

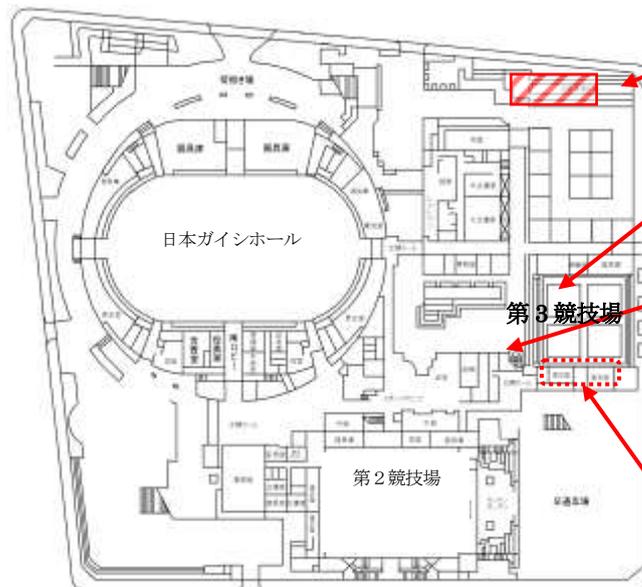
受付・問合せ： 日本ガイシホール管理事務室
 〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-16
 TEL.052-614-3111 FAX.052-614-3120

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 <https://www.nespa.or.jp/hall/>



日本ガイシ スポーツプラザ 館内（1階）案内図



自転車置場

会場：第3競技場

受付場所

※当日、着替えの必要な方は、更衣室をご利用ください。
更衣室での滞在時間を減らすため、可能な限り、運動のできる服装でお越しください。

当館は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じています。

- (1) 受講者の方は参加申込書兼健康チェックカード（HP から印刷可）をご記入の上、受付に提出してください。
- (2) マスクをご持参ください。
- (3) ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。
- (4) ストレッチマットの貸出はしますが、ご利用後は消毒をして返却してください。（消毒液等貸出あり）
- (5) 更衣室での滞在時間を減らすため、可能な限り、運動のできる服装でお越しください
- (6) 会場の換気・受講者の健康状態の確認等、新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとらせていただきます。
- (7) 新型コロナウイルス感染症の影響により、開催時期の変更もしくは開催を中止する場合があります。

講師 名倉 綾子 プロフィール

心身を調整し自己治癒力を高めるヨガや呼吸法など
15年で2万人(初心者～オリンピック選手、2歳～80代まで)指導。
ヨガ指導の他
2020年、(一社)吉報道協会認定スター吉報士資格を取得し
気学鑑定師としても活動を始める。
また2022年、マキノ式マスターチャイム音響師(日本に3人)。
フランス製カリヨンチャイムによるサウンドヒーリングや奏者として
名古屋・東海地区の中心となり活動中。



ヨガ・呼吸法・瞑想指導歴 15年

松下ヨガ学院認定指導員

インド中央政府スワミ・ヴィヴェーカーナンダ財団認定ヨガ教師/ヨガセラピスト

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

ナマステヨガアカデミーHawaii アドバンス修了

マキノ式マスターチャイム音響師

吉報道協会認定スター吉報士

【問い合わせ】 ホームページ

<https://www.padma.jimdofree.com/>