

# やすらぎの時間 ナイト ヨガ

講師：名倉 綾子

今年も、年に1度の講座「やすらぎの時間 ナイト ヨガ」を開催します！  
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ゆったりとしたやすらぎのひとときを一緒に過ごしてみませんか…

日 時：令和5年9月9日(土)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：330円  
受付方法：8月11日(金・祝)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)

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。

※講座中、記録や協会ホームページなど広報にて使用するために写真撮影をする場合があります。

※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。

## 【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/>



## 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/>



市民の  
皆さまとともに 40 年



