

# チャンドリマさんの ヨガ体験講座

初心者  
対象♪



MIAメンバーのチャンドリマさんは、故郷コルカタ地方で学んだヨガを日々の生活のなかで実践しています。ヨガの正しい呼吸は風邪予防等への助けにもなります。チャンドリマさんと交流しながら、ヨガ体験はいかがですか？

日時 ①1月29日(土) 9:45-11:45 @スイング10階

&場所 : ②2月19日(土) 13:45-15:45 @スイング11階

※上記日程①②のいずれかにご応募ください

講師: チャンドリマ・ムケジ さん(インド出身)

参加費: 各回1,000円 (MIA会員は500円)

持ち物: ヨガマットか大型バスタオル・飲み物

動きやすい服装 (更衣室はなし)

対象: 18歳以上でヨガ初心者。

各回定員:15名。各回8名以上で開催。

※ 定員を超えた場合は抽選。

締切: 各回1週間前の(土)17時迄に電話かホームページから

★前日&当日キャンセルの方にはキャンセル料全額を頂きます。

参加決定の方にはマスク着用をお願いします。

会場ではアルコール消毒や検温・換気など感染症対策を行います。



お申し込み&お問い合わせ :

公益財団法人武蔵野市国際交流協会

武蔵野市境2-14-1 スイング9階 tel. 0422-36-4511

fax. 0422-36-4513 ホームページ : <https://mia.gr.jp/>

【個人情報の利用および保護について】本プログラムへの申し込みに際して取得した個人情報については、本プログラムの申し込み受付ならびに活動に関するご連絡、講師への参加者情報提供のために使用いたします。他の目的の為に使用したり、第三者に提供したりいたしません。