

2022

# にちようび ヨガ



担当講師 **峯岸道子** **金原美帆** **木津公乃** **池田ななえ**

4月5月6月の予約は、4月7日（木）15時から予約受付  
(先着順 各回 20名 介助者は含まず)

4							5							6						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2	<b>1</b>	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	<b>15</b>	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
<b>24</b>	25	26	27	28	29	30	29	30	31					<b>26</b>	27	28	29	30		

7月8月9月の予約は、6月23日（木）15時から

7							8							9						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2		1	2	3	4	5	6				1	2	3	
<b>3</b>	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	<b>4</b>	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	<b>18</b>	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	<b>28</b>	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																				

10月11月12月の予約は、9月29日（木）15時から

10							11							12						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
						1			1	2	3	4	5				1	2	3	
2	3	4	5	6	7	8	<b>6</b>	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
<b>9</b>	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	<b>11</b>	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	<b>20</b>	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
<b>23</b>	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				<b>25</b>	26	27	28	29	30	31
30	31																			

担当講師は色別になっています。講師の名前の丸の色と日付の丸の色が担当日になります。

# 日曜日ヨガ

YOGA IS FOR EVERYONE!! ヨガは心と身体を整え毎日を健やかに過ごす為のツールです。日本で初めて障がいのある方たちに向けたヨガの活動を発信したハンディキャップヨガ。呼吸と個々に添わせた動作からGIFTを受けとっていきましょう。皆様のご参加をお待ちいたしております。ご家族の方（介助者）も一緒にご参加いただけます。※無料1名

## 参加費 1000円（支払い当日現金のみ）

日曜日のヨガクラスでは、参加者の皆さまお一人お一人の動きの機能的な部分の調整と共に、心の安らぎを得て頂けるような構成でクラスを進めます

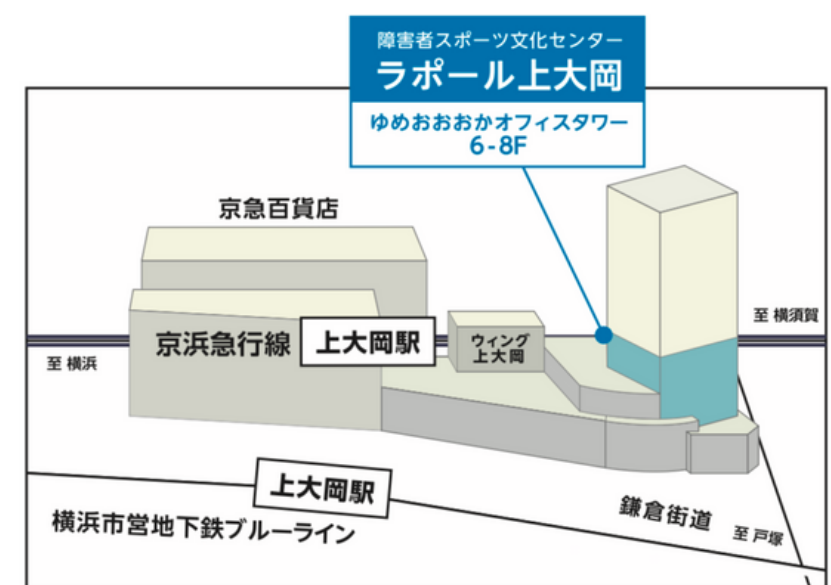
### 予約方法

ご予約方法：1 プログラム当日に次回のレッスンの予約可能です  
2 メールでの申し込みは下記の通り  
ハンディキャップヨガジャパン関東  
件名に 日曜日ヨガ申し込み  
☒ [hcp.yoga@gmail.com](mailto:hcp.yoga@gmail.com)

- ① レッスン希望日 ② 名前 ③ 電話番号 ④ 住所  
⑤ メールアドレス

※事前にラポール上大岡会員登録していただくことを推奨します。  
場所:ラポール上大岡: 〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー7階

※キャンセルの場合はお早目にご連絡ください。  
(キャンセル料はかかりません)



▶京浜急行/横浜市営地下鉄「上大岡」駅下車  
▶車でご来館される場合は、ゆめおおおかオフィスタワーの地下駐車場(有料)等をご利用ください。なお、駐車場料金の減免等はございません。

【対象】障がいをお持ちの方、ケガや病気で体に不自由を感じている方とそのご家族など

【持ち物】タオル、お水、動きやすい服装 + マスク着用でご参加ください。コロナ対策として、十分に換気をしながら行います。

冷えの気になる方は5本指ソックスや羽織るものをお持ちください。

【企画・運営】ハンディキャップ・ヨガ関東／横浜

【代表】峯岸道子 ハンディキャップ・ヨガ・ジャパン代表

【お問合せ】 メールアドレス [hcp.yoga@gmail.com](mailto:hcp.yoga@gmail.com)

Facebookで最新のスケジュールや活動状況を公開しています。

<https://www.facebook.com/hcpyogayokohama2013>

ハンディキャップヨガJAPAN【関東・横浜】のホームページもご覧ください

<http://hcpyogayokohama.wix.com/yokohama>

