

ヨガ・護身術教室！



県職連合青年部

2015年度 文化・スポーツ事業

参加費
無料

日頃運動不足のあなた！仕事後にヨガでくびれた体を手に入れてみませんか？
また、物騒なこのご時世に、最強の護身術も身につけてみませんか？
参加費無料のかなりお得な教室です。

10月21日(水) 護身術

10月28日(水) 初心者ヨガ



中村 康之先生

クラヴマガ・ジャパン
公式認定アシスタント



布川 忠夫先生

クラヴマガ・ジャパン
公式認定リードインストラクター

【護身術(クラヴマガ)】

クラヴマガとは、人間が本能的に持っている条件反射を動きに取り入れた護身術です。

米国の政府機関等でも採用されており、短期間のトレーニングで誰でも高いレベルの護身スキルを習得できることから、世界中で最も優れた護身術とされています。

また、エクササイズとしても世界中で広く愛用されており、日本のメディアでも多く取り扱われています。

護身術+エクササイズの一石二鳥な教室です。



久野 彰子先生

【プロフィール/メッセージ】

体だけでなく心も整っていくヨガに魅了され、20代前半に始めました。その後、様々なヨガのイベント、WS、合宿に参加。

現在ヨガインストラクターとしてヨガスタジオ・スポーツジム・ホットヨガスタジオでクラスを担当。

「心地良く。頑張り過ぎない。」を大切に、クラスをさせて頂いています。

体にとっても心にとっても自然であること、無理をしないことをヨガを通じてお伝えできればと思っています。



申し込み方法

裏面の申込書で、FAXもしくはメールにて申し込んでね！

日時	10月21日(水) 19時00分 ~ 21時 護身術
	10月28日(水) 19時00分 ~ 21時 ヨガ
場所	ウィルあいち フィットネススタジオ (地下鉄市役所駅2番出口徒歩10分、更衣室あります。)
対象	青年組合員・賛助会員(2015年4月1日時点で30歳未満)
締切	10月7日(水) 決定通知は10月8日以降に発送いたします。
定員	各回30名(定員を超えた場合は抽選)

申込書



名前	職場名	メールアドレス	職員番号	第1希望	第2希望

グループで申込の場合代表者の前に をつけてください。
 希望を記入下さい。【護身術(21日) or ヨガ(28日)】
 両方に参加することができます。優先度の高い方を第1、
 低い方を第2にご記入ください。
 第2希望がなければ空欄で問題ありません。
 メールの場合は上記内容をお知らせ下さい。

抽選について
 定員を超えた場合、第1希望を優先に抽選を行います。
 グループ申込みについてはグループでの抽選になります。

FAX (フリーアクセス) : 0120-930-340
E-mail : seinen15@aichikenshoku.gr.jp

地図・会場

ウィルあいち フィットネススタジオ
 (地下鉄市役所駅2番出口徒歩10分)

更衣室あります。



昇外

2015年9月発行
 愛知県職員組合連合会 青年部
 〒460-0001
 名古屋市中区三の丸3-2-1
 愛知県東大手庁舎 4階
 TEL : 052-212-8033
 FAX(フリーアクセス) : 0120(930)340
 E-mail : seinen15@aichikenshoku.gr.jp