



# 心と体のお疲れ解消 リラクサアロマヨガ



忙しい日常や溢れる情報の中で、本来の自分自身を大切にする、  
穏やかでやさしい時間をつくってみませんか？  
アロマオイルの香りとともにリラックスしながら、心と体のお疲れを解消していきましょう。

《前期》 10/19・11/16・12/21  
《後期》 2022年 1/18・2/15・3/15

<前期3回/後期3回>

いずれも火曜日  
19:00～20:00

講師 RUMI

誰かと比べることなくご自身の内側に意識を向け、レッスが終わった後の  
穏やかで満たされた心地良さを感じていただけたら嬉しいです。



- ・全米ヨガアライアンス(RYT200)取得
- ・中・高等学校教諭一種免許状(保健体育)
- ・CIDESCO Aromatherapy 取得
- ・CIDESCO Beauty Therapy 取得

体育大学卒業後、美容やアロマセラピーの国際ライセンスを  
取得。エステサロンやリラクゼーションサロンに勤務。  
自ら心と体のセルフケアが出来るヨガに魅力を感じ、ヨガ  
インストラクターとなる。  
2014年よりアロマヨガのOhanaHeart主宰。  
マタニティからシニアまで、幅広い世代へレッスンをを行う。

会場 大和市文化創造拠点 シリウス 6階  
生涯学習センター601講習室

対象 大和市内在住・在勤の方

定員 先着 20名

参加費 1,500円（前期3回分）  
※初回にお支払いください。返金はできません。

持ち物 タオル（汗ふき用）・水分補給の飲み物・動きやすい服装  
※ヨガマットは貸し出しがあります。

申込 9/20(月祝) 10:00～受付開始  
お電話、または6階生涯学習センター窓口へ

受講について  
・始めに前期3回分の募集を行います。後期は、前期受講者の  
継続を優先し、定員に空きがある場合、追加募集を行います。  
・この講座に限り、受講者が当日会場に来られない場合、  
オンラインでの受講ができます。  
オンライン受講の詳細は、初回にご説明します。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。

## ■アクセス■



小田急江ノ島線・相鉄本線  
大和駅徒歩3分

※駐車場の数に限りがあります  
ので、公共交通機関でのご来場  
をお願いいたします。

## ■ホームページ■

<https://yamato-bunka.jp>

お申込み/お問合せ 046-261-0491

～大和市生涯学習センターからのお知らせ～

メールマガジン発行をしています。  
QRコードの申込フォームから  
是非ご登録ください。

