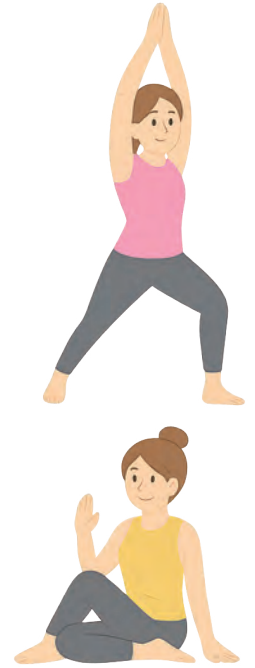


英語でYOGA

— 体を動かしながら英語を学ぼう —



「動きながら学ぶ、新しいヨガ体験」

オーストラリア出身の講師による、英語でヨガを学ぶ講座です。ヨガを通して正しく身体を伸ばし、静かに自分を観察することによって、心身が澄みわたります。運動は苦手とされている方でも楽しんでいただけるクラスにしていきます。

A hatha yoga practice is one of the most comprehensive approaches to health and well-being. I look forward to helping you feel great.



講師

ミリナー, ブレット

玉川大学 ELF センター
准教授

International YOGA Alliance
インストラクター 等

シンプルで分かりやすい英語と丁寧な指導で、初心者からでも安心して参加できるレッスンを行っています。一人ひとりのペースに寄り添い、無理なく続けられる心地よいクラスづくりを心がけています。



- ・ヨガを通じて、リラックスしながら自然に英語に触れられます
- ・初心者の方でも安心して参加できる、やさしい内容です
- ・身体の柔軟性やバランス感覚の向上を目指します
- ・ストレス解消やリフレッシュ効果が期待できます
- ・英語と運動を同時に楽しむことで、新しい学びの体験が得られます

基本情報

日程: 全7回

11月24日, 12月1日, 12月8日, 12月15日,
12月22日, 1月5日, 1月12日 (予備日1月19日, 1月26日)

時間: 火曜日 18:00-19:00

会場: 幼稚部会議室

受講料: 19,250 円(税込)

定員: 15名程度 *お申し込み多数の場合は抽選です。

申込締切: 11月4日(水)

受講料振込期日: 11月9日(月)

開催可否連絡: 11月13日(金)

お申込みはこちら

<https://www.tamagawa.ac.jp/tad/tadl/workshop.html>



■お問い合わせ

玉川アスレチック・デパートメント(TAD)

電話: 042-739-8189 メール: tad_office@tamagawa.ac.jp

