

狭い場所でも簡単に実践できるヨガ体験講座

あこのトイレヨガ

劇団四季にて女優として数多くのヒロインを演じ、
退団後も数多くの舞台に出演しながらヨガ講師としても活動中の上田亜希子さんによるヨガ講座です。
便座や椅子の上などの狭い場所で実践できるヨガポーズを学びます。
一緒に気持ちよく身体を伸ばしましょう♪



2019年 **3月28日木** **1回目** 11:00~12:15
2回目 14:00~15:15
2月20日水 9:00より受付開始!! **参加費** 1回 **1,500円**(税込)

◆1回完結型 ◆事前予約制 ◆先着順 ◆定員:各回10名 ※定員到達の際はご容赦ください

講師 上田 亜希子

19歳で劇団四季に入団。
代表作に『ライオンキング』ヒロイン・ナラ役、『コーラスライン』マギー役。退団後も数多くの舞台に出演。舞台表現のトレーニングとしてヨガに出会い、呼吸による心体の繋がりをより多くの人に伝えたいとインストラクターの資格を取得。
舞台役者の傍らヨガ講師としても活動中。また近年では、チャイルドマインダーとして子供に安全で感動できる場所作りを提供したいと考えている。
公式HP→ <https://akiko-ueda.com>

お申込み・お問合せ

新座市民会館 TEL.048-481-1111

〒352-0011 埼玉県新座市野火止1-1-2 FAX/048-481-1114

受付時間/9:00~21:30 休館日/毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)

<https://www.niiza-kaikan.jp/>

主催:新座市民会館

企画制作: トールツリー (株式会社ケイミックスパブリックビジネス)