

企 業 に 倫 理 を !
職 場 に 心 を !

どなたでも申込み不要。
無料でご参加いただけます。
是非一度お越しください!

第
1314
回

白河市倫理法人会 経営者モーニングセミナー

日 時

2025 年 **8 月 5 日** (火) 朝 6:00~7:00

東京第一ホテル新白河 3 階 さくらの間

万人幸福の葉 第11条 万物生々(P77)

ミーティング ID: 858 5960 7851
パスワード: 00641

「日常生活の不調改善」

ヨガ・ピラティスインストラクター

たけまえ な み こ
竹前 奈美子氏

【聴きどころ】

背骨、肩甲骨を動かして首こり、肩こりの改善、呼吸をいやすくなる

【プロフィール】

私が、ヨガを始めたのは 2009 年 54 才のときでした。

体を動かすことが好きでマシントレーニングやエアロビクスにはまっていましたが、夫の転勤で私の地元に帰ってきたところで入会したフィットネスサークルでヨガに出会いました。2010 年指導者養成講座、同年ピラティス指導者養成講座を受講しヨガ、ピラティス指導者資格を得ました。

2013 年現在師事しているマスター・スダカーに出会い、同年マスターが主宰するワナカムヨガスクールのシニアヨガ養成講座、

2016 年にヨガ指導者養成講座ヴィジョンオブヨガを受講し、今に至ります。

現在も継続学習やワークショップ等マスターのもとで勉強を続けております。



【事務局】白河市倫理法人会

〒961-0905 福島県白河市本町 2 番地(マイタウン白河内)

TEL:0248-31-7595 FAX:0248-21-7087 MAIL:shirakawa.rinnri@gmail.com

