

『健康に過ごすための

ヨガ教室』

講師紹介



上村知恵

■プロフィール

10年以上水泳指導で入水の毎日送る。体の不調から何気なく始めたヨガ。心と体の変化からヨガインストラクターを目指すように…2013年に現在の師であるインド人ヨガマスターであるマスター・スダカーに出会う。古典ヨガで諦めかけていた体の不調がヨガで改善され、満遍の笑みを浮かべて喜ぶ方々を目の前にヨガを学び直すことを決意。ヨガには多くの可能性を引き出す力がある事を知りました。これからも学びを深め1人でも多くの方の笑顔に出会えることを自身の喜びとして活動の場を広げている。

全米ヨガライアンス計1000時間終了
その他シニア TTC 指導者養成講座、肩、首、腰、アサナ、プラナヤマなどの集中講座を計1500時間以上学ぶ。

現在も毎月、師であるマスター・スダカーの元へ足を運び学び続けている。

■主な活動場所

新宿御苑前 yoga space Arputham 木曜日フロー クラス担当
Sports Club NAS 西日暮里店にてセミプライベートヨガクラス

同スポーツクラブ蕨店にて美骨盤ヨガクラスとプライベートクラス担当

上野や東川口などのお寺で夜ヨガを開催

その他、地元川口の公民館で古典ヨガクラス、大宮スタジオにてヨガ仲間と共に「yoga with Samskara Saitama」を立ち上げクラスを開催しております。

古来より人々に伝わるヨガは今、定番化された健康法の1つとなりました。ヨガの楽しみ方は人それぞれ。健康や美容、心の安定など人によって違います。「ヨガで治らないものはほとんどないのでは？」とChie先生。日々健康で心豊かでいられるよう、古典ヨガとふれあってみませんか？

日時 : 2020年3月15日(日)
PM 2時30分~PM 4時30分(2時15分集合)

会場 : 湯島地域活動センター1F 多目的室
〒113-0033 文京区本郷七丁目1番2号 文京総合体育館内
TEL 03-3813-6554

会費 : 2,000円
定員 : 10人程度
持ち物 : タオル・飲み物・ヨガマット(無い人はバスタオル)・動きやすい服装



都営地下鉄大江戸線「本郷三丁目」駅4番出口下車 徒歩5分
東京メトロ丸ノ内線「本郷三丁目」駅2番出口 徒歩8分
東京メトロ千代田線「湯島」駅1番出口下車 徒歩10分
JR 山手線・京浜東北線「御徒町」駅北口下車 徒歩17分
御徒町より都営バス 上野松坂屋前 東大構内行き「竜岡門」下車 徒歩0分

申し込み 女性建築技術者の会 担当 鈴木二葉
女性建築技術者の会 担当 鈴木・松山・横田