



あきたヨーガアシュラム専任講師



小林 範子

三浦 いとみ

三浦 実記子

米澤 順子 (五十音順)

ゆったりと無理のないポーズを、自分のペースで行います。
ストレスなどからくる体の不調（肩こり、腰痛、便秘、むくみなど）を解決します。

経 歴

昭和57年

秋田市にヨーガ教室を開講

秋田県女性会館（旧婦人会館）他、カルチャースクール、
公民館等でヨーガ教室開講

平成6年

『あきたヨーガアシュラム』を結成、発足。

講師相互の研鑽を積みながら円滑な活動運営をはかることとする。

平成24年

現在は、秋田県女性会館をはじめ、他カルチャースクール、公民館、
コミュニティーセンター等で、常設の講座を開催している。

また、短期講座として公民館の生涯教育講座、保育園、小学校からの
ヨーガ講座、夏休み親子ヨーガ講座など、様々なニーズに応じて
講座を開催している。

