

特別オンライン開催

7/7（木） 13時30分～

昨年休止しておりました
ヤガミ教室を
オンラインにて
再開いたします。
是非ご参加ください！

にほん・おどり・スポーツ・サイエンス

西川流 **N O S S**

@ ヤガミ教室

すべての人の健康のために



ノス
NOSSは、日本舞踊が持つ「和」の動きをもとに
スポーツ科学を取り入れた
“動きで魅せる”新しいエクササイズです。

医学界からも注目！

厚生労働省「未来志向研究プロジェクト」にも採択

フィットネス界も認定！

スポーツ科学の権威 湯浅景元 名誉教授と共同研究

心癒される音楽に合わせ、先生のお手本を見ながら
心臓や血管に負担をかけない体操を楽しみましょう！
和の伝統文化を感じましょう！



∞ 心と体に“ちょうどよい” スペシャルな体験を、ぜひ一緒に ∞

日 時 : 2022年7月7日（木） 13:30～14:30

ZOOMによるオンライン形式 参加費無料

申込方法：裏面をご覧ください。

講師ご紹介



西川 まさ子 先生

名古屋で180年以上続く日本舞踊「西川流」の日本舞踊家で、家元補佐を務められています。名古屋市の御園座をはじめ数々の舞台にご出演され、男女を問わず国内外で人気の先生です。お父様(前家元)の西川右近先生が中京大学湯浅教授と開発された「NOSS体操」を、誰もが楽しく親しめるよう、社会に広める活動もされています。

ヤガミ教室プログラム

13 : 30～ 開会の言葉

13 : 30～14 : 20 【第一部】N O S Sを知ろう

【第二部】講師による実演。

音楽に合わせて、楽しくやってみよう♪

14 : 20～14 : 30 質疑応答

※どなたでもご参加いただけるエクササイズです。
体力や体調に自信のない方は、椅子に座ってご参加いただけます。

お申し込み方法・お問い合わせ先

スマートフォン・P Cよりお申し込み

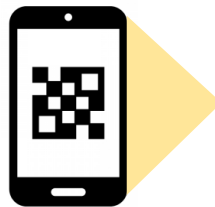
申し込み方法

1. 下記「参加申込みフォームURL」または 右の二次元コードへアクセスし、表示される申し込み画面に従ってお申し込みください。

<参加申込み 二次元コード>

スマートフォンのカメラを二次元コードをかざすと、簡単にアクセスできます。

<参加申込みフォームURL>



https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_SoIcN9CHRIy11cmAOPRU7g

2. 申し込み受付後すぐに、**自動配信メール**にて当日の接続先URLをお知らせいたします。メールが半日経過しても届かない場合は、下記問い合わせ窓口までご連絡ください。

申込期限

2022年7月4日(月)

<問い合わせ窓口>

ヤガミホームヘルスセンター名古屋 担当：西川・木村

営業日時：火～土 午前10時～午後15時

TEL : 052-251-8066

メール : yhhc@yagami.co.jp

※お問い合わせいただいた内容により、ご返信にお時間をいただく場合がございます。ご了承ください。

申し込み方法について、店舗でもご案内いたします。

お気軽にご相談ください。