

からだすっきり ヨガ教室

日頃たまった疲れや緊張をゆるませてみませんか？

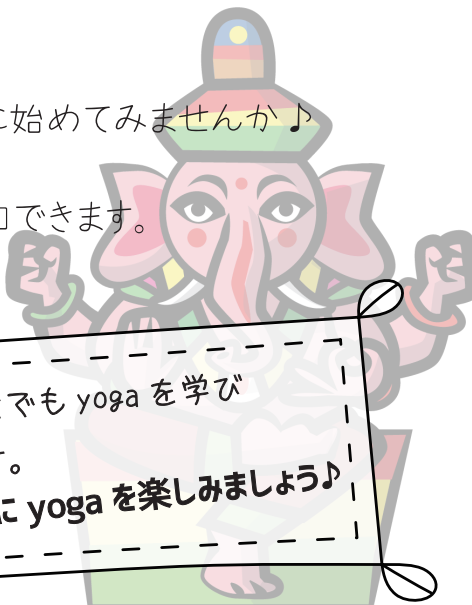
深く呼吸することで体の隅々まで酸素が届きます。

呼吸の大切さ、なぜヨガが必要なのか。。お話ししながら

yogaをたっぷりお伝えします。


健やかな身体作りの第一歩に始めてみませんか♪

初めての方でもお気軽に参加できます。



講師の水口先生は印度でもyogaを学び
日々研究されています。
しっかり学び、一緒にyogaを楽しみましょう♪

6週連続で月曜日に開催いたします♪

日時 10/22,29  14:00 ~ 15:00
(受付 13:45 ~)
11/5,12,19,26

場所 みやづ屋

料金 会員 300 円、非会員 700 円

定員 15 名 (マットを持参される方は定員オーバーでも受け付けます)

講師 水口 礼子 氏 山本yoga研究所講師
日本総合ヨガ普及協会指導師
アールヴェーダセルフケアアドバイザー

持ち物 5 本指ソックス・飲み物・ヨガマット
※レンタルヨガマットあります
※5本指ソックスではない場合は裸足でもOKです。

お問合せ 下記お申込用紙に記入のうえ、お申し込みください
<申込先>
NPO 法人スポーツクラス RAINBOW 事務局
TEL/FAX (0772)-22-2607
携帯電話 090-7875-2922 (クラスマネージャー：垣尾)

キリトリ線

H30年度前期からだすっきりヨガ教室 参加申込用紙

氏名	会員 (No. _____) ・ 非会員	住所 〒 _____
		TEL (_____)
ヨガマット	参加される日に○をしてください	
持参する ・ レンタルする	10/22 ・ 10/29 ・ 11/5 11/12 ・ 11/26 ・ 11/29	