

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？

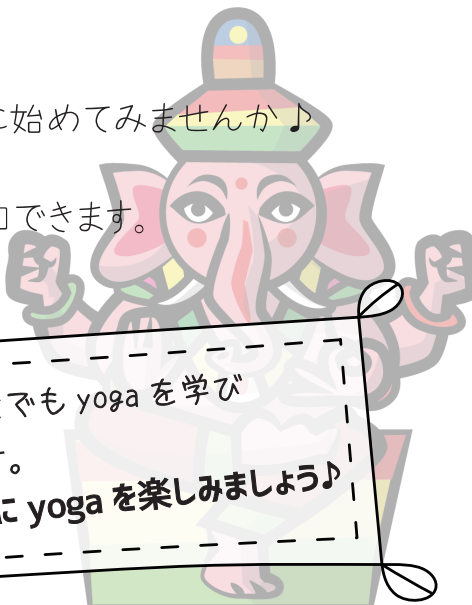
深く呼吸することで体の隅々まで酸素が届きます。

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 5/28 月 14:00 ~ 15:00
(受付 13:45 ~)

6/4, 11, 18, 25, 7/2

場所 みやづ屋 2階 (宮津市字京街道 218 番地)

料金 会員 300 円、非会員 700 円

定員 20 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	開催日	
持参する ・ レンタルする	5/28, 6/4, 6/11, 6/18, 6/25, 7/2	