



社会福祉法人

大念仏寺社会事業団

★生徒募集中★

ヨガ教室

無理なく、楽しく、気持ちよく、出来るところまでを目指して、

生活にメリハリをつけましょう。

ヨガによって正しい呼吸法と姿勢を身につけて、

生き生きとした毎日を過ごしませんか？

皆様と穏やかな優しい空間を共有できることを楽しみにしています。

自然に笑顔になりますよ！！

【 教室案内 】

曜日	教室時間	月謝
第2・第4 月曜日	18:30~19:40	1,500円/2回
	20:00~21:10 パワーヨガ(経験者向け)	1,500円/2回
毎週 金曜日	11:30~12:40	3,000円/4回
第2・第4 日曜日	10:00~11:10	1,500円/2回

場 所：大念仏寺社会事業団

地下1階 研修ホール

持ち物：フェイスタオル

動きやすい服装

バスタオル(あればヨガマット)

飲み物

講 師：岩橋 有子

ハタヨガ インストラクター

申込方法：下記の申込書にご記入の上、当事業団までお持ちください。

” ヨガ教室 申込書 ”

平成 年 月 日 受付

氏名

年齢

歳

住所

電話番号 () —

メールアドレス

[希望教室 (いずれかに○をつけてください)]

() ・第2・4月曜日 18:30~19:40 月2回/1,500円

() ・第2・4月曜日 20:00~21:10 月2回/1,500円

↳ パワーヨガ 【 経験者向け 】

() ・毎週金曜日 11:30~12:40 月4回/3,000円

() ・第2・4日曜日 10:00~11:10 月2回/1,500円