

赤根彰子(インド政府公認ヨーガ教師)先生の

# リラックスヨーガ(秋期)木曜クラス募集

10月7日(木)新開講(全11回)

毎日をワクワクして生きるためには、リラックスする時間が必要です。

何となくあわただしい日々、ちょっと立ち止まって、静かに自分を見つめるスローな時間を「リラックスヨーガ」で体験してみませんか？

ヨーガは本来の自己を知り、自分でこころとからだを調べて行くインド5千年の秘法です。リラックスすることで、こころとからだを限りなく解放させて行きましょう。

**日 程** : 10/7・14・21・28・11/4・11・18・25・12/2・9・16

**時 間** : 18:40 ~ 20:10

**場 所** : 千代田区五番町2番地 番町パレスビル1F  
JR市ヶ谷駅徒歩2分

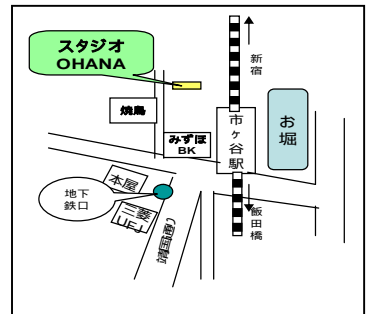
**定 員** : 17名

**入 会 費** : 5,250円(新規入会の方)

**受 講 料** : 27,500円(全11回分) **振込期限** : 9月24日(金)

**お 申 込** : お申込方法は、申込書提出とお振込の両方で、申込完了とさせていただきます。下記口座にお振込いただき、申込書をFAXまたは郵送いただけますよう、お願い申し上げます。なお、お申込は先着順となり、希望者多数の場合、早めに締め切ることがございますので、予めご了承ください。

**備 考** : ヨガマットは、当方にご覧いただけます。当日は、動きやすい服装でお越しになるか、ご持参ください。



**件 名** : リラックスヨーガ  
**受 講 料** : 27,500円  
**新規入会の方** : 32,750円(入会費含む)  
**振込口座** : 三菱東京UFJ銀行 市ヶ谷支店  
普通 : 1404060  
名義 : カ)イーアンドアール

(お問合せ・連絡先) (株)イーアンドアール スタジオ「OHANA」

〒102-0074 東京都千代田区九段南4-8-8 TEL.03-3265-0871 FAX.03-5215-5093

-----キ-----リ-----ト-----リ-----

リラックス ヨーガ 申込書(赤根 彰子先生) 10月7日(木)新開講

フリガナ			
お名前			
ご住所	〒		
電話番号	お誕生日	月	日
eメール			

電話番号は、緊急の連絡に使用させていただく場合がございます。(携帯可)