

ヨガ歴 30 年超の加藤真智子先生指導

カトウヨガ募集

全 12 回

深部からリラックスできる呼吸法

簡単な寛ぎの動作と呼吸で、心身の深いリラクゼーションへ誘導。
自分の生命、生命力に対する信頼感が回復し、幸福感が高まります。

- * 心とからだの深部からリラックスしたい方
- * 糖尿病、高血圧症、動脈硬化を予防したい方
- * 慢性病からくる不安や痛みの症状を軽くしたい方



- ・ 講座日程：月曜午後クラス 1月 9日（月）から 午後14時30分～16時 全12回
月曜夜間クラス 1月 9日（月）から 午後19時～20時30分 全12回
- ・ 会場：市ヶ谷 スタジオ「OHANA」
- ・ 講師：加藤 真智子 先生
- ・ 新規入会費：5,250 円
- ・ 受講料：30,000 円
- ・ 振込期限：12月 28日（水）
- ・ 定員：20 名

ご都合に合わせて、当日の午前クラス、夜間クラスの変更可能です。

日程（月曜日）

| | |
|--------|--------|
| 第 1 回 | 1月 9日 |
| 第 2 回 | 1月 16日 |
| 第 3 回 | 1月 23日 |
| 第 4 回 | 1月 30日 |
| 第 5 回 | 2月 6日 |
| 第 6 回 | 2月 13日 |
| 第 7 回 | 2月 20日 |
| 第 8 回 | 2月 27日 |
| 第 9 回 | 3月 5日 |
| 第 10 回 | 3月 12日 |
| 第 11 回 | 3月 19日 |
| 第 12 回 | 3月 26日 |



| | |
|-------|---|
| お名前 | |
| ご住所 | 〒 |
| お電話番号 | |
| お誕生日 | |

※どちらかのコースをお選び下さい。

14:30～16:00のクラス

19:00～20:30のクラス

(お申込について)

お申込み方法は、申込書提出とお振込みの両方で申し込み完了とさせていただきます。お手数ですが、下記口座宛お振込いただき、申込書をFaxまたは郵送くださいますようお願い申し上げます。なお、お申込みは先着順となり、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。

| | |
|------|---|
| 件名 | ヨガ |
| 代金 | 30,000 円 (新規会員 ; 35,250 円入会費含む) |
| 振込口座 | 銀行名 : 三菱東京 UFJ 銀行 / 市ヶ谷支店 普通口座 : 1404060 口座名義 : カ) イーアンドアール |

〔お問合せ・事務局〕

株式会社イーアンドアール スタジオ「OHANA」
(事務局) 〒102-0074 千代田区九段南4-8-8 九段ポンピアンビル3F
TEL 03-3265-0871 Fax03-5215-5093