

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(冬期)木曜クラス募集

1月12日(木) 新開講(全12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：1/12・19・26・2/2・9・16・23・3/1・8・15・22・29

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

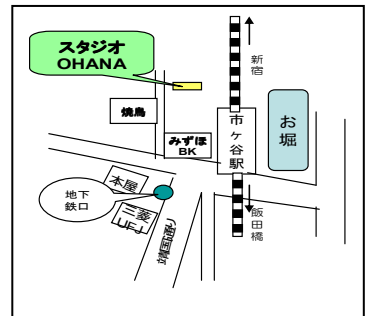
定員：17名

入会費：5,250円(新規入会の方)

受講料：30,000円(全12回分) 振込期限：12月28日(水)

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：30,000円
新規入会の方：35,250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

リラックスヨーガ 申込書(赤根 彰子先生)

1月12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)