

ヨガ歴 30 年超の加藤眞智子先生指導

カトウヨガ募集

全 1 1 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 7月 5日(月)から 午後2時30分～4時 全11回
月曜夜間クラス 7月 5日(月)から 午後7時～8時30分 全11回

・ 会場：市ヶ谷 スタジオ「OHANA」

・ 講師：加藤 眞智子 先生

・ 新規入会費：5,250 円

・ 受講料：27,500 円 振込期限 6月 25日(金)

・ 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	7月 5日
第 2 回	7月 12日
第 3 回	7月 19日
第 4 回	7月 26日
第 5 回	8月 2日
第 6 回	8月 9日
第 7 回	8月 23日
第 8 回	8月 30日
第 9 回	9月 6日
第 10 回	9月 13日
第 11 回	9月 27日



お申込みについて

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、下記口座宛お振込みいただき、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	27,500 円 (新規会員 ; 32,750 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
03-3265-0871 Fax03-5215-5093

Yoga 呼吸法 参加申込書

お名前	
ご住所	〒
お電話番号	
お誕生日	月 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