



ぶんとクラス25年度スケジュール

Schedule
BUNTO Class

	定期クラス 水曜日/PM7:30~8:30	特別クラス 水曜日 PM7:30~9:30
第1期	5月: 8日、15日、22日、29日 6月: 5日、12日	6月: 19日、26日
第2期	7月: 3日、10日、17日、24日、31日 8月: 7日	8月: 21日、28日
第3期	9月: 4日、11日、18日、25日 10月: 2日、9日	10月: 16日、23日、30日
第4期	11月: 6日、13日、20日、27日 12月: 4日、11日	12月: 18日
第5期	H26年1月: 8日、15日、22日、29日 2月: 5日、12日	基本ヨガコース H26年2月19日、26日、 3月5日、12日、19日、26日、 4月2日、9日、16日、23日、30日 全11回: PM7:30~PM9:00
ぶんと第2部クラス 上記定期クラス(第1期~5期)の後のPM8:45~9:45 参加費1回¥1,000+場所代		

Contents
Special Class

特別クラス内容	
6月19日	アロマヨガ&アロママッサージ(イギリスの芳香療法)
6月26日	耳つぼダイエットヨガ&耳つぼジュエリー 夏に向けておしゃれを!! (簡単な東洋医学とスワロフスキーの耳つぼピアスを装着)
8月21日	食のヨガ: ヨガ正食とマクロビオティック (東洋医学 陰陽五行説による食事療法講座)
8月28日	食のヨガ: 調理実習と試食
10月16日 23日、30日	修正ヨガ: 体の歪みを治す 骨の歪み 筋肉の歪み 骨盤矯正 姿勢・立ち居振る舞い・歩き方美人をめざし、10才若返る!!
12月18日	クリスマス・キャンドルヨガ: キャンドル瞑想とマントラ(インドヒンズー教の讚美歌)で、心と体の一年の垢とほこりをお掃除。心身を浄化する!! 感謝と愛を与え受け入れやすく、PUREで幸せ体質の心と体に!! 参加者でシャンティー(平和)な時空間を創り、シェアしましょう~♪
基本ヨガコース	基本のヨガ(ポーズ・呼吸・瞑想)を90分しっかりします。



Information

☆特別セミナー☆ 半断食コース(プチ断食)

週末を活用して、食事を制限して胃と腸を休めます。腸の大掃除をして毒出し・デトックス!
こんな人にお薦め…普段食べ過ぎの人、便秘がち、肌あれの人、免疫力をあげたい人、以前から興味あったが、一人ではなかなか出来ない→はい、こんな人には打ってつけです、みんなですると怖くない!空腹感も感じず、知らない間に出来てしまうものです! 部屋のお掃除と同じで、荒れて疲れている胃や腸、体内のお掃除をしましょう♪スッキリ、綺麗になりますよ~♪
食事を減らすと、胃腸に行く血液が頭に行き、頭がスッキリ回転が良くなり、五感も冴えます!! いい事づくめ♪土曜日の16時集合、翌日16時解散の24時間プチ断食、その間、ヨガ、顔と体のマッサージと毒出し、食の勉強、呼吸瞑想・散歩をしてリラックス~♪宿泊は伊賀市内お寺の宿坊です。日時は後日発表。

若返り専門 そろそろ、本気で始めてみませんか?

スクール

- ①若返り科
- ②ダイエット科
- ③ビューティー専科
(クラススケジュール)

水曜	10:00~12:00 20:45~21:45
木曜	14:00~16:00 19:30~21:30
金曜	19:30~21:30
土曜	10:00~12:00

会場 ゆめドームうえの
ハイトピア伊賀 他

- (料金)
- ◆入会金 10,000円 (ヨガダイエット整体含む)
 - ◆年会費 2,000円 (健康診断料含む)
 - ◆教材費 10,000円 (レッスンDVD・テキスト)
 - ◆月謝 月1~4回 3,000~8,400円
月5回以上 10,000円
 - ◆回数券 4回券 12,000円 (半年有効)
 - ◆個人指導 1時間10,000円(予約制・出張可)
- ☆体験3,000円(1回のみ)

男性も
歓迎です



- ①若返りサプリメント療法
- ②ダイエット整体療法
- ③耳つぼダイエット療法
- ④足つぼダイエット療法
- ⑤ヨガ美療 (整体・正食・呼吸法)

HGH(成長若返りホルモン)を増やし、若さを取り戻すサプリメント



カウンセリング(完全予約制)
オーダーメイド治療



堀川ヨガスクール & クリニック

☎0595-24-8426 伊賀市緑ヶ丘本町4174-2 <http://www.wellty.net>

日本総合ヨガ普及協会理事・ハタヨガ指導歴27年・ヨガヒーリングセラピスト・整体師・足つぼ療法師・リフレッシュマッサージ師 他

代表・正指導師 堀川郁子

