

このチラシを持参の方は
入会金半額!

堀川ヨガスクール in 長栄寺



元気で若く美しく幸せになるヨガ

かんたんヨガと若返り呼吸法

ビューティーヨガ・ダイエットヨガ・デトックスヨガ

リハビリ・スポーツパワーヨガ・笑いヨガで人生ハッピー!!

東大阪市高井田元町 1-11-1
新真言宗 総本山 <http://www.choeiji.com/>
近鉄奈良線 河内永和駅より徒歩 3 分

東大阪初! 本格ヨガ教室!!

体・心・呼吸・魂・食育の総合バランスで生き方としてのヨガ、生活ヨガを楽しく丁寧に指導します。

レッスン日 毎月 第 1・3 月曜日・火曜日 90 分レッスン

月曜日	18:00~19:30	基本ヨガクラス
	20:00~21:30	基本ヨガクラス
火曜日	9:30~11:00	基本ヨガクラス
	11:30~13:00	東洋医療・ヨガ療法クラス
	14:00~	個人ヨガセラピー(療法)

			2009 年			2010 年		
			10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
月	5	19	2	16	7	18	1	15
火	6	20	3	17	8	19	2	16

料金 **入会金** ¥10,000 (テキスト・心と体の健康相談カウンセリング&ヨガ整体でのヨガセラピーを含む)

事務費 1~6月: ¥1,000 7~12月: ¥1,200 or 1か月¥200

冷暖房費 夏季・冬季に実費を人数割り

A 基本ヨガクラス	月謝	回数券			
		月 1 回	¥3,000	月 4 回	¥8,400
		月 2 回	¥4,500	月 5 回	¥10,000
		月 3 回	¥6,600	月 6 回	¥11,000

回数券 4回チケット ¥10,000 (4ヶ月以内使用)

注: 4ヶ月以内に病気等で長期療養が必要になった人は、家族のみ使用していただけます。

体験 1回 ¥3,000 (但し、基本クラスのみ)

注: 友達の紹介及びチラシ持参の人は¥1,000

ご紹介特典

ご紹介して下さったお友達が一人入会されたら、翌月の月謝を半額、チケットの方は1回レッスンを無料。同月に二人以上入会されたら翌月の月謝を無料、チケットの方は2回レッスンを無料にさせていただきます。お友達には体験が¥1,000、入会金は半額にさせていただきます。この特典を利用して、どうぞ低料金でレッスンを受け、多くのヨガ仲間を増やし、ヨガ普及に努めることに協力くださいませ。

B 東洋医療・ヨガ療法クラス 1回 ¥3,000

C 個人ヨガセラピー(療法) 別途料金表参照

レッスン内容

基本ヨガクラス	アサナ(ヨガのポーズ・体操) プラーナ・ヤーマ(腹式呼吸法) ディヤーナ(瞑想) 修正法(体と心の歪み修正法) 発声法(大声を出す事で体温上昇、免疫力、元気力UP!!) 浄化法(体・心の毒出して美男美人UP!!) 丹田強化法(重心を定め、体と精神力の安定、インナーマッスル強化) リハビリ・スポーツパワーヨガ(骨の可動域・筋肉の持久力・柔軟性を増し、スタミナ・パフォーマンスUP!!) 笑いヨガで脳を楽にし、免疫力・幸せ力UP!! 読経(発声法としてお経を読み、徳を積む) 未病ヨガ(生活習慣病予防)
東洋医療・ヨガ療法クラス	ヨガ整体・足つぼ療法・マッサージによるヨガセラピー 骨盤矯正・体質改善で体の中からキレイを引き出し、免疫力・生命力UP!! 東洋医療でボディ・ケア ボディ&メンタルコントロール
個人ヨガセラピー	代替医療としてのヨガ・整体・マッサージ・足つぼ療法・リンパ療法などの東洋医療できめ細かく個人指導&施術

長栄寺ヨガの特徴

ヨガと仏教はつながり、その教えは似ています。

スタジオや普通の教室では得られない気のレベル波動の高いお寺で心を静め、ヨガを深めます。

本堂で発声法として読経したり、スピリチュアル体験をし、心の中から浄化します。

ヨガの教えを実践するために、カルマヨガ(奉仕ヨガ)をする事で穏やかでおおらかな心を作り、心を育てます。

みんなの和を大切に、アットホームでサークル活動の様なヨガの会を目指し、日本全国のお寺ヨガ、寺子屋塾のお手本となる様にみんなで作り上げてゆきます。

長栄寺ヨガはこんな方にピッタリ

スポーツクラブのヨガや流行の体を動かすだけのヨガでは物足りなくなった人

しっかりヨガの基本から学び、ヨガの精神や教えを知り、心身の健康美を追求し、生き方美人になりたい人
肥満や腰痛をきっちり改善したい人 / 目的別に身体能力を上げたい人

落ち込みやすい性格を変え、プラス思考で明るく元気で幸せになりたい人

(ヨガ的ライフスタイルを取り入れるとポジティブで人生が好転する)

心や体の問題をヨガで治したい人

<教室以外の研修・ヨガ合宿>

堀川ヨガスクールでは、日本人力を高め、自然・宇宙のエネルギーを充電し、魂・命・生きる力・感謝心を磨く為、日本人の原点である神・仏・自然神を意識できるきっかけとなる下記の課外特別講座を行っています。

お寺ヨガ

奈良・薬師寺
京都・南禅寺
高野山

神社ヨガ

伊勢神宮
二見興玉神社
奈良天河神社

海ヨガ

沖縄
宮古島
伊良部島

祭りヨガ

青森ねぶた祭りヨガ
徳島阿波踊りとヨガ

聖地巡礼&スピリチュアルヨガツアー

天野橋立、元伊勢籠神社、西国巡礼、富士山、沖縄、インド他

指導者養成コース

ヨガ 準・正指導師コース

日本総合ヨガ普及協会の認定資格取得
東洋医療・足つぼ療法師・マッサージ師・整体師

趣味コース・プロコース

リフレッシュセンター上野校 認定資格取得

気づきコース

夢の実現・成功セミナー

ヨガ哲学や成功哲学による夢や人生を成功させるためのスキルアップ講座

講師: 堀川郁子

中京大学体育学部卒後、水泳コーチ、ヨガ講師、ハタヨガ指導歴23年、佐保田鶴治師に師事、現在佐保田ヨガと沖ヨガと合わせて行政・企業・団体にヨガと東洋医療を指導すると同時に指導者プロ養成。

日本総合ヨガ普及協会理事・日本総合ヨガ普及協会認定正指導師・日本健康体操連盟認定 健康体操指導師

中国足つぼ療法師、整体師、マッサージ師、中国若石式健康研究会

スポーツアスリートを応援、元日本代表選手が加わるビーチサッカーチームのフィジカル&メンタルヨガ指導

主催: 堀川ヨガスクール 〒518-0836 三重県伊賀市緑ヶ丘本町 4174 - 2

Tel 0595-24-8426 ・ 090-8157-5084 Fax 0595-24-8487

Email theikuko@ict.ne.jp 携帯メール i-yasuragi@ezweb.ne.jp

URL <http://www.wellty.net>

日本総合ヨガ普及協会認定校 <http://yoga-nihon.org/>

世話人: 佐久間裕樹 日本総合ヨガ普及協会認定 準指導師 (東大阪市長堂在中)

連絡先 090-5666-5366

