

このチラシを持参の方は  
体験を半額!

# 堀川ヨガスクール



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!!

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(指導歴25年)

\* ポーズ・呼吸・瞑想・ヨガ哲学

\* 肩こり・腰痛・冷え症予防・ダイエット・体質改善・若返り・免疫力UP

\* 体と心の偏りを取り、ヘルシー&ビューティーで体の中からキレイを引き出します

ヨガバランスで輝く命を探求します!!

## レッスン日

(90分基本レッスン・ヨガ哲学・サットサンガ)

| 曜日 | 時間          | 場所                        |
|----|-------------|---------------------------|
| 水  | 10:30~12:00 | 上野市交流研修センター(JR伊賀上野駅隣り)    |
| 木  | 19:30~21:30 | 市街地南部公民館(伊賀市上野桑町、桑町郵便局近く) |
| 土  | 10:00~11:30 | 市街地南部公民館(伊賀市上野桑町、桑町郵便局近く) |

## 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&ヨガ整体によるヨガセラピーを含む)

**事務費** 1~6月: ￥1,000 7~12月: ￥1000

**冷暖房費** 夏季・冬季に実費を人数割り

| 月謝 | 月1回 | ￥3,000 | 月4回 | ￥8,400  |
|----|-----|--------|-----|---------|
|    | 月2回 | ￥5,250 | 月5回 | ￥9,800  |
|    | 月3回 | ￥7,350 | 月6回 | ￥11,000 |

**回数券** 4回チケット ￥11,000 (5ヶ月以内使用、家族で利用可能)

**体験** ￥3,000 (友達の紹介及びチラシ持参の方は半額)

**個人指導** 60分: ￥10,000 90分: ￥15,000(予約制)

### ◎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、チケットの方はレッスンを1回無料。同月に二人以上入会されたら翌月の月謝を無料、チケットの方はレッスンを2回無料にさせていただきます。

お友達には体験が半額、入会金は￥2,000 引き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。

## スケジュール

2010年度のレッスン日

|    | 水曜     | 木曜            | 土曜    |     | 水曜     | 木曜            | 土曜    |
|----|--------|---------------|-------|-----|--------|---------------|-------|
| 4月 | 7, 28  | 1, 8          | 3, 10 | 10月 | 6, 20  | 7, 14, 21, 28 | 2, 16 |
| 5月 | 12, 19 | 6, 13, 20     | 1, 15 | 11月 | 3, 17  | 4, 11, 18     | 6, 20 |
| 6月 | 9, 23  | 3, 10, 17     | 5, 12 | 12月 | 1, 15  | 2, 9, 16      | 4, 18 |
| 7月 | 7, 21  | 1, 8, 15, 22  | 3, 10 | 1月  | 12, 16 | 13, 20, 27    | 8, 22 |
| 8月 | 4, 25  | 5, 12, 19, 26 | /     | 2月  | 9, 23  | 10, 17, 24    | 5, 19 |
| 9月 | 8, 29  | 2, 9, 16, 30  | 4, 18 | 3月  | 2, 16  | 3, 10, 17     | 5, 12 |

## <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、'命・魂・生きる力'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。  
会員以外の方も気軽にご参加頂けます！ お申込みはHP、電話にて

### お寺ヨガ

#### 2010年度セミナー

- 4/4・11/21……京都 南禅寺禅ヨガ ヨガ・座禅・法話 \*お花見の会・紅葉の会  
6/27……………奈良 薬師寺ヨガ・写経・法話・仏教講座(平城京遷都 1300 年祭協賛イベント)  
10/30・31………奈良「薬師寺ヨガ合宿」修行としての僧侶とヨガの半断食と正食  
7/31・8/1………和歌山 高野山ヨガ合宿 阿字観瞑想と写仏・十善戒

### 神社ヨガ

- 6/19～21………三重「伊勢神宮・二見夫婦岩合宿」(夏至の日の出ヨガ)  
奥玉神社の神事に参加・禊ぎと日本人のルーツ「神道」を学ぶ  
7/4……………三重「伊勢神宮 ケン・ハラクマ先生☆特別ワークショップ」  
7/17～19………広島 安芸の宮島「厳島神社ヨガ研修合宿(ヨガ普及協会)」  
12/21～23………三重「伊勢神宮・二見夫婦岩ヨガ合宿」冬至の日の出ヨガ・満月ヨガ/陰陽のヨガと一年の浄化

### 海ヨガ

- 4/15～18………沖縄 宮古島・伊良部島「ヨガスピリチュアル合宿」聖地巡礼と砂浴デトックス  
11/22～27………沖縄 本島「ケン・ハラクマ先生☆特別指導者講座とWS」  
11月末～12月初旬… 沖縄 久米島「ヨガリゾートセラピー合宿」薬膳と海洋療法

### お祭りヨガ

- 8/6～8……………青森「ねぶた祭り」とヨガ」日本の祭りの心と伝統に触れる

### <指導者養成コース>

- ①ヨガ 準・正指導者コース  
☆日本総合ヨガ普及協会の認定資格取得  
②東洋医療・足つぼ療法師・  
リフレッシュマッサージ師・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

### <個人ヨガセラピー>

#### からだ・こころセラピー(予約制)

- カウンセリングの上、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  
きめ細かく指導&施術  
◎ヨガ整体 ◎手足つぼマッサージ療法  
◎リンパヨガマッサージ ◎ダイエット集中セラピー  
◎美容ヨガ整体集中セラピー ◎体質改善セラピー  
☆その他各個人に合せ、オリジナルメニュー作ります

### <企業・団体クラス(出張)>

#### 講演・健康講座

- ◎美容ヨガ ◎若返り呼吸法 ◎未病ヨガ  
◎親子ヨガ ◎キッズヨガ ◎介護予防ヨガ  
◎笑いヨガ ◎東洋医学とボディメンテナンス  
◎過呼吸予防・熟睡クラス ◎ヨガマクロビ料理教  
室 ◎メンタル・マネージメントヨガ ◎ヨガ的ライフ  
スタイル(ヨガ哲学・ヨガの心・ヨガの正食と断食)  
内容・時間・回数など要相談 オリジナルプログラ  
ム作ります

### 講師:堀川郁子

中京大学体育学部卒業、水泳コーチ、ヨガ講師、ハタヨガ指導歴25年、佐保田鶴治師に師事、  
現在佐保田ヨガと沖ヨガを合せて行政・企業・団体で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者、日本健康体操連盟認定 健康体操指導師  
中国式足つぼ療法師、整体師、リフレッシュマッサージ師、中国若石式健康研究会、中国・西洋結合医学会  
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 (日本総合ヨガ普及協会認定校)

〒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>

