

このチラシを持参の方は
体験を半額!

堀川ヨガスクール

2011年度



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 60分レッスン(ポーズ・呼吸) ★ 90/120分レッスン(ポーズ・呼吸・瞑想・ヨガ哲学・サットサング・東洋医療)

曜日	クラス	時間	場所
水	基本	10:30~12:00	上野市スポーツセンター(上野運動公園内)
	特別	19:30~21:45	上野市交流研修センター(JR伊賀上野駅隣り)
木	基本	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	基本	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・ヨガヒーリングセラピー”ヨガ整体&スピリチュアルリーディング”を含む)

事務費 1~6月: ¥1,000 7~12月: ¥1,000

冷暖房費 夏季・冬季に実費を人数割り

月謝	回数	金額
月謝	月1回	¥3,000
	月2回	¥5,250
	月3回	¥7,350
月謝	月4回	¥8,400
	月5回	¥9,800
	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)

2011年 スケジュール

	〈堀川ヨガ基本クラス〉 90分			〈堀川ヨガ特別クラス〉 60分,120分		
	水曜 10:30~12:00	木曜 20:00~21:30	土曜 10:00~11:30	水曜 20:45~21:45(60分)	水曜 19:30~21:30(120分)	
4月	6, 20	7, 21	9, 23	4月		
5月	11, 25	12, 26	7, 21	5月	11, 18, 25	
6月	1, 15	2, 16	4, 18	6月	1, 8, 15	22, 29
7月	6, 20	7, 21	9, 23	7月	6, 13, 20, 27	
8月	17, 31	11, 25	6, 20	8月	3, 10	17, 24, 31
9月	14, 21	8, 22	24	9月	7, 14, 21, 28	
10月	5, 19	13, 27	1, 15	10月	5, 12	19, 26
11月	2, 16	10, 24	5, 12	11月	2, 9, 16, 30	
12月	7, 21	8, 22	3, 17	12月	7, 14	21
1月	11, 25	12, 26	7, 21	1月	11, 18, 25	
2月	1, 15	9, 23	4, 18	2月	1, 8, 15	22, 29
3月	7, 21	8, 22	3, 17	3月		7, 14, 21, 28

〈特別ワークショップ・合宿〉

10/8~10(土・日・祝) 神戸・須磨合宿(日本総合ヨガ普及協会) at 神戸国民宿舎シーパル須磨

10/22・23(土・日) 伊賀上野城築城400年記念 お城でヨガ・特別研修 at お城本丸広場とお城会館

12/18(日) クリスマスヨガ・ワークショップ at 伊賀上野 モクモクファーム お帰りビレッジ

<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

京都 南禅寺禅ヨガ合宿 ヨガ・座禅・法話・作務(尼僧体験) *お花見の会・紅葉の会
 奈良 薬師寺ヨガ・写経・法話・仏教講座
 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
 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

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
 三重「伊勢神宮 ケン・ハラクマ先生☆特別ワークショップ」
 広島 安芸の宮島「厳島神社ヨガ研修合宿(ヨガ普及協会)」
 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

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
 沖縄 本島「ケン・ハラクマ先生☆特別指導者講座とWS」
 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

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、日本総合ヨガ普及協会理事・正指導者・ハタヨガ・佐保田ヨガ・沖ヨガ・ヨガ歴 25 年、国際総合ヨガ協会会員、ヨガヒーリングセラピスト、健康体操指導者、中国式足つぼ療法師、リフレッシュマッサージ師、整体師、日本治療協会会員、中国若石式健康研究会会員。
 現在、堀川ヨガスクール代表。行政・企業・団体でヨガと東洋医療指導。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。日本人力、生命力を高め、磨く為、“神・仏・宇宙”との調和と統一をテーマに特別スピリチュアルヨガ合宿&セミナーを、聖地紀伊半島や沖縄のお寺、神社、海、山、滝で開催。
 輝くヨガ、元気ヨガ、幸せヨガを各地で指導、講演。

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>

