



元気 きれい 若返る ヨガ生徒募集

上野商工会議所 社会文化部会 からのお知らせです。
 ビューティ・ダイエット・デトックス・アンチエイジングに効く!!
 【美】 【やせる】 【毒出し】 【若返り】
 もちろん、運動不足、体が硬い、腰痛、肩こり、冷え性、血流不全、
 免疫力低下 etc 全ての人に効果があります。
 ヨガビューティーで、健康美と若さと輝きを Get!!



日 程 4月22日(日)
 時 間 午前10時30分 ~ 12時
 場 所 上野商工会議所
 (ハイトピア伊賀3階 上野市駅南側徒歩3分)
 講 師 日本総合ヨガ普及協会理事、正指導師
 堀川 郁子 先生
 (堀川ヨガスクール&ホリスティッククリニック代表)
 参加費 無 料
 服装・ 運動が出来る服装、裸足でしますので着脱が出来る様に
 持ち物 レギュラータオル(補助具として使用します)・バスタオル・飲料水
 【ヨガマットはご用意しますが、お持ちの方はご持参下さい。】
 定 員 50人 【年齢制限：中学生以上・会員家族OK!】
 申込み 要予約 4月16日(月)申込締切
 (下記申込欄にご記入の上、FAXにてご返信ください。)

プロフィール

ハタヨガ指導歴25年。元気で若く美しく
 幸せになれるヨガをテーマに全国各地で
 活躍中。日本総合ヨガ普及協会理事・
 正指導師・日本治療協会会員・整体師・
 足つぼ療法師・リフレッシュマッサージ師・
 ヨガヒーリングセラピスト
 体、心、魂、呼吸、食育の総合バランスで、
 ホリスティック(全体・関連・繋がり・
 バランス)ヘルスな代替医療としての生活
 ヨガを、楽しく丁寧に指導普及している。

内容 かんたんヨガ体操・ポーズ・呼吸・瞑想・リラックス
 修正法(体と心)・ヨガ的ライフスタイル・ヨガの教え

[上記以外にも、随時 生徒を募集しています。詳しくは堀川ヨガスクールまで TEL: 0595-24-8426]

(4/22)元気・きれい・若返る ヨガ講座参加申込書 上野商工会議所 行 FAX 24-3857

| | |
|-------|---------------|
| 事業所名 | |
| 住 所 | 〒 |
| T E L | |
| F A X | |
| 参加者名 | (年齢 才) (年齢 才) |

※ 講座での事故、怪我の責任は負いかねますので、ご了承の上ご参加をお願い致します。 ※

ご記入頂いた情報は、当該セミナーに関する連絡・記録のために使用致します。また、商工会議所からの各種情報提供のために使用場合があります。そのほか、セミナー等のイベントの情報をFAX・DMなどでご案内しております。今後情報提供を希望しないときは、商工会議所宛にご連絡をお願いします。