

第2弾

アシュタンガー ヨガ 国内 第一人者

ケン・ハラクマ氏 「ヨガ ワークショップ」開催!

◆日程： 2013年9月18日 (水) 14:00~18:00

◆場所： INSPA吉祥寺 1STスタジオ

東京都武蔵野市吉祥寺1-10-1 いなりやビル7F (ロフト7F)
TEL: 0422-28-7157 FAX: 0422-28-7159
※JR吉祥寺駅北口から徒歩3分



◆内容：【第1部】 14:00~90分 参加費：3,500円 定員30名

『初めてのアシュタンガヨガ』

このクラスは、初めての方が安心して行えるクラスです。
アシュタンガヨガの基本説明、呼吸の仕方、スタンディングポーズ、
シッティングポーズを行います。ヨガが初めての方に最適です。

【第2部】 16:30~ 90分 参加費：3,500円 定員30名

『きれいになるヨガ』

全ユーザー向けとなります。どなたもお気軽にお受けいただけます。
ゆったりとした気持ちの良いリラックス系ポーズと呼吸法で心と体の
ストレスを取り、誰でもできる瞑想法で自身のバランスを整え心を落ち着かせます。
ヨガの練習法や生活上の問題点、質問についての質疑応答など参加者のニーズに応じてお話を進めていきます。

※第1部+2部 特別参加費：6,500円

◆申込方法： INSPA吉祥寺店窓口へ直接お申し込みか、担当にご連絡をいただき、仮予約となります。
参加費は直接窓口か所定口座にご入金になります。振込先口座は担当者からメールにてご案内致します。
仮予約から1週間以内にお支払いいただき、受付完了となります。
振込みが確認でき次第受付完了となります。お支払い後の返金はできかねますので、予めご了承下さい。
※メールには氏名、参加希望レッスン、電話番号をご記入の上、送信下さい。

INSPA吉祥寺 TEL: 0422-28-7157 mail: roschida@gmail.com
担当：千田