

# みんなで楽しくラジオガ体操！！

参加者にはIYCラジオガ体操指導者認定書授与  
ラジオガ体操をおぼえてみなさんで一緒に楽しく行いましょう



日時： 2015年5月3日(日) 10～12時

2時間ワークショップ

場所： IYC四国スタジオ（コトデン瓦町駅より徒歩5分）〒760-0053 香川県高松市田町 2-3 岡ビル 3F

講師： 穴吹早祐美(インターナショナルヨガセンター(IYC)講師)

定員： 15名

参加費： 税込 ¥ 8, 208

返信の際にご案内します指定口座へ1週間以内にお振り込みください。

## ラジオガ体操とは

IYC主宰ケン・ハラクマ考案のヨガです。4分間で13のヨガポーズを行います。

無理なくどなたでも楽しく行え、毎日行うことでカラダの健康と精神の安定に役立ちます。

お子様からお年寄りまで、どなたでもヨガに親しむことができます。

歩くのに不自由な方はいすに座ったまま行えます。

## ワークショップの内容

このワークショップでは段階的にラジオガのポーズを実践しながらその教え方を学びます。

WS修了後、IYCラジオガ認定講師として全国どこでも好きな場所で教えることができます。

みなさんで楽しくラジオガ体操を行いましょう！ご参加お待ちしております。

※参加2回目の方でご希望の方には、レベル2の認定書を発行します(所定の条件を満たした場合、ラジオガ体操指導者養成コースの認定指導者として養成コースを開催できるようになります)。

申込方法： 件名に「5月香川ラジオガWS参加希望」と明記のうえ、お名前・ご住所・携帯番号をメール、またはお電話にて穴吹早祐美までご連絡ください。定員になり次第締め切りますのでお申し込みはお早めに！

参加申込と詳細お問い合わせ： [shikokuiyc@yahoo.co.jp](mailto:shikokuiyc@yahoo.co.jp)

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL [http://www.geocities.jp/shikoku\\_iyc](http://www.geocities.jp/shikoku_iyc)