

# 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  
ラジオガ体操を覚えてみなさんで一緒に楽しく行いましょう！



- 日時： ① 2016年1月10日(日) 10:00～12:00  
② 2016年5月5日(木祝) 10:30～12:30  
③ 2016年7月7日(木) 10:30～12:30  
①～③のうちご希望の日時をお選びください。

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： ￥8,208（税込） 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、4分間で13のヨガポーズを行います。

無理なく楽しく行うことができ、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伝え方を学んでいきます。

WS修了後は、IYCラジオガ認定講師としてお好きな場所で教えることができます。

身近な人や地域の方々にぜひラジオガを伝えてあげてください。

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。

申込方法： 件名に「〇月〇日香川ラジオガ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)