

みんなで楽しくラジヨガ体操！！

参加者にはIYCラジヨガ体操指導者認定書授与
ラジヨ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 2017年1月29日(日) 10～12時
② 2017年6月1日(木) 10:30～12:30
③ 2017年9月3日(日) 10時～12時
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。

ラジヨガ体操とは

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ヨガのポーズを実践しながらその伝え方を学びます。

ワークショップ参加後は、IYCラジヨガ認定講師として、ぜひ身近な人たちや地域の方々に、

誰もがすぐに始められ続けられる、「ヨガの楽しさ」を伝えていただければと思います。

みなさんで楽しくラジヨガを行いましょう！ご参加お待ちしております。

申込方法： 件名に「〇月〇日香川ラジヨガWS参加希望」と明記のうえ、氏名、電話番号を、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

または 090-7622-6653 アナブキサユミまで

URL http://www.geocities.jp/shikoku_iyc