

# すぽるてん YOGA

## 大自然の中でのヨガレッスン

### 受講者募集



ヨガは身体の細胞を活性化し、心も身体も若返ります。大自然の空気をめいっぱい吸い込んで、大地のパワーを体感しませんか？ヨガのポーズで自分自身を見つめ心地よい風でリフレッシュしましょう。自然との一体感を感じながら行うヨガは、呼吸が深まりリラックス効果抜群です。初めての方でも大歓迎！皆様のご参加をお待ちしています。

開催日時：平成28年5月11(水)・18(水)・25(水)

6月1(水)・8(水)・15(水)・22(水)・29(水) 雨天順延7月6日(水)

朝10時～11時

対象：どなたでも

場所：引佐総合公園芝生広場

定員：20名(先着順) 締め切り4月30日

受講料金：4,000円(8回分) 初日にご持参下さい。

持ち物：ヨガマット又はバスタオル・動きやすい服装 タオル 飲み物

講師：大野由香先生 A-yoga インストラクター

申込み：申込書を直接窓口に持参、又はFAX、メールで下記の必要事項をご記入の上お申込み下さい。 FAX 053-528-2482 E-mail [suporuten-inasa@outlook.com](mailto:suporuten-inasa@outlook.com)



#### ヨガレッスン申込書

フリガナ	生年月日	性別
名前	年 月 日( 歳)	男/女
電話番号	E-mail	
住所	〒	