

2016年楽健法ヨーガ神社教室



自分のからだは自分でケアして健康を維持しましょう。
とはいってもなかなか自分のからだは思うように動いてくれません。そこで二人ヨーガの登場です。楽健法で腿の付け根やお尻の筋肉、足首、ふくらはぎ十分をほぐしてもらってから、簡単なヨーガをおこないます。からだの硬い人でも驚くほどよくできるようになります。

この機会に足を使う健康法を覚えて、自分の体の歪みを気づき、より気持ちよく動ける体を作りましょう。

2016年1月からいよいよ新規定期教室を開講します。二人で行う楽健法と従来のヨーガを組み合わせた今までにない新しいタイプの教室です。初心者の方、体が硬い方も気軽に。

パワースポットでも知られる神社での踏み会は、きっと心と身体を気持ちよくほぐしてくれるでしょう。



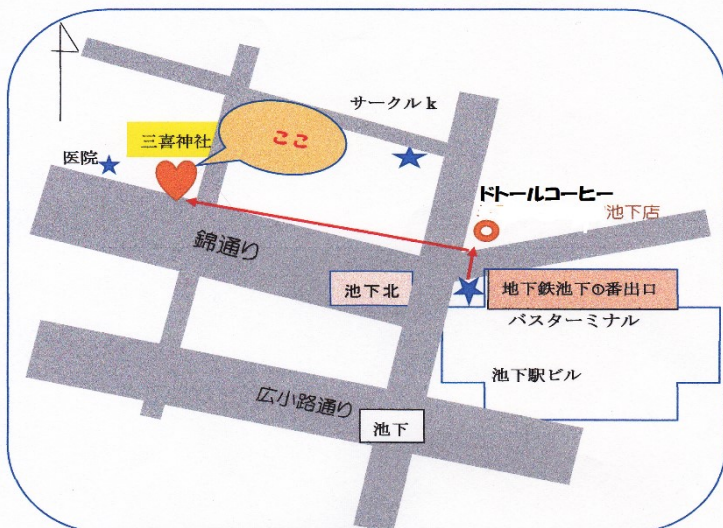
☆日 時……2016年1月～ 毎月第3土曜日 午後1:00～3:30
1/16・ 2/20・ 3/19・ 4/16・ 5/21・ 6/18・(7月以降同様)

☆会 場……三喜神社 本堂(地下鉄東山線「池下」駅ターミナル出口西へ徒歩2分)
名古屋市千種区池下 1-5-11

神社内の駐車場はありませんので、交通機関か周辺コイン駐車場へ。

☆参加料…… ￥15,000(6回通し、期限なし6月以降も使用可) ￥3,000(1回)
年会費 ￥1,000

☆持ち物……ヨーガマットまたは大判バスタオル、タオル
5本指または指抜きソックス(ない方は素足でも可)
体操できる服装で参加してください。



申込み
お問い合わせ
名古屋楽健法踏み踏み会主宰 斎木圭子
yoga_rakken2s@yahoo.co.jp

携帯メール: vivre-keiko2s@softbank.ne.jp

携帯 Tel: 080-6946-3788

Fax: 052-721-2574

地下鉄東山線「池下」駅①番出口 西へ徒歩2分