

ケン先生 三浦に来る!!第3弾!!



初めてでも楽しくヨガ



特別講師：ケンハラクマ氏

In みうら

ヨガは体や心が浄化され、自己の内面に深く意識が向けられるようになります。
痛みを軽減する体の動かし方や、呼吸法、瞑想、発想の転換方、感情のコントロール方法などを、日本のヨガ界の第一人者ケンハラクマ先生がやさしく指導します。経験は全く問いません。
初めての方からインストラクターの方までみんなで楽しみましょう!

開催日：2018年9月29日（土）

9：00～12：00

会場：三浦市総合体育館（潮風アリーナ）2階武道場

参加費：一般参加 6,500円 特典参加 6,000円（※）

※マホロバマインズ・潮風アリーナのヨガメンバー及びIYC各種指導者
＜支払方法＞当日、現地にて現金でお支払いください（クレジットカード不可）

持ち物 ヨガマット【レンタルあり・要予約（¥300）】
ヨガウェア・タオル・着替え・飲み物・あなたの笑顔

【会場案内図】 三浦市初声町入江169番地
TEL 046-889-0404



お問合せ/申込み：E-mail：arenayogamiura@gmail.com

- 1) 参加者のお名前
- 2) ご住所、3) 携帯番号＜連絡先＞
- 4) マットレンタル希望等をご記入の上、お申し込みください。

携帯☎：090-7215-5997（担当：横山 紀子・林 奈穂子）

＜なるべくメールでお問合せ下さい＞