

始めてみようヨガで健康ライフ！

**誰でも出来るアシュタンガヨガ**

## 講師紹介

○講師：ケン ハラクマ  
 インターナショナルヨガセンター(IYC)代表

日本を代表するヨガの第一人者として、国内外にて幅広いヨガの指導を行う。日本最大級「ヨガフェスタ横浜」発起人の1人。日本武道館、東京ドームヨガ等に出演。www.iyc.jp

## 概要紹介



ヨガ経験がない方、ヨガ初心者の方も安心して始められるヨガをヨガ界No.1ケンハラクマ本人が親切丁寧に指導します。ポーズ、呼吸、瞑想を分かりやすく、ストレス解消に最適！

お申し込み・お問い合わせ

玉川高島屋S・C東館4F  
 コミュニティクラブたまがわ  
 TEL 03-3708-6125

コミュニティクラブたまがわ

検索

## □スケジュール &amp; カリキュラム 2019年10月 ~ 2019年12月

| 回数 | 開催日            | 内容   |
|----|----------------|--|
| 1  | 2019年10月25日(金) | アシュタンガヨガの歴史と簡単な哲学・呼吸の基本・ポーズ(太陽礼拝の練習方法)             |
| 2  | 2019年11月22日(金) | 初回の復習・呼吸法の確認・太陽礼拝からスタンディングの前半の練習方法と実践              |
| 3  | 2019年12月27日(金) | 太陽礼拝・スタンディング前半復習・スタンディング後半の説明と実践・フィニッシングポーズと瞑想について |

## 活動日時・受講料ほか

- 日 時 : 第4金曜日 13:30~15:00
- 入会金 : 5,000円(本体価格)+税(最終受講月の末日より2年間有効)
- 受講料 : 9,000円(本体価格)+税 (3カ月全3回)
- 維持管理費 : 180円(本体価格)+税
- 会 場 : 玉川高島屋S・C 東館4F  
コミュニティクラブたまがわ

## お客様にお持ちいただくもの

- ① ヨガマット
- ② お水
- ③ 動きやすい服装

## トライアル【随時】

- 日 時 : 上記開催日より1日 13:30~15:00
- 参加費 : 3,360円(本体価格)+税
- その他 : 開講日の1週間前までにお申し込みください。

※表示価格は、消費税を含まない本体価格です。ほかに消費税が加算されます。

## ご案内

- ① スケジュールやカリキュラムは都合により変更となる場合がございますので、予めご了承ください。
- ② 天候悪化や交通事情等により「講座中止」の場合は、直接お電話をさせていただき事になりますので何卒ご了承ください。