

# 「リラクゼーションヨーガ」

## ヨーガ指導者育成20h集中ワークショップ広島

今やフィットネスクラブ等の健康づくりの場では、必須アイテムとなりましたヨーガ。ヨーガの種類も増え、指導者の資質も大きくクローズアップされるようになりました。この度は小出依子先生を講師にお迎えしインド5000年の歴史の原点の「ハタヨーガ」をベースに「リラクゼーションヨガクラス」作りに必要なポーズ法、呼吸法、瞑想法(リラクゼーションへの誘導法)、指導法を学びます。

これからヨーガ指導を始めたい方、また更にブラッシュアップしたい方、是非、ご参加ください。

日 時	①	2018年2/11(日)	11:15~19:15(5.5h)	2/12(祝・月)	12:30~17:00(4.5h)
(全20時間)	②	2018年3/10(土)	11:15~19:15(5.5h)	3/11(日)	11:15~17:45(4.5h)

定 員 15名

受講料 全日程 108,000円

持ち物 ヨーガマット・・・お持ちでない方には販売もございます。  
事前にお申込み下さい。

講 師

小出 依子 先生



〈資格〉 心と身体クリニックセンターヨガTT修了  
TRY FITNESS powered by adidas マスター  
トレーナー  
adidas yoga 教育ディレクター  
健康運動指導士

主 催 (有)Marieフィットネスサポート・・・広島県呉市苗代町252番地

### ◆申し込み方法

1. 電話、メールにてお申し込みいただき、申し込み用紙をファックスまたは郵送して下さい。

電話番号 0823-30-3337 (FAX082-258-3419)

E:Mail mariefit@kdn.biglobe.ne.jp

2. 下記の口座にお振込み下さい。

広島銀行 焼山支店 普通 1265113

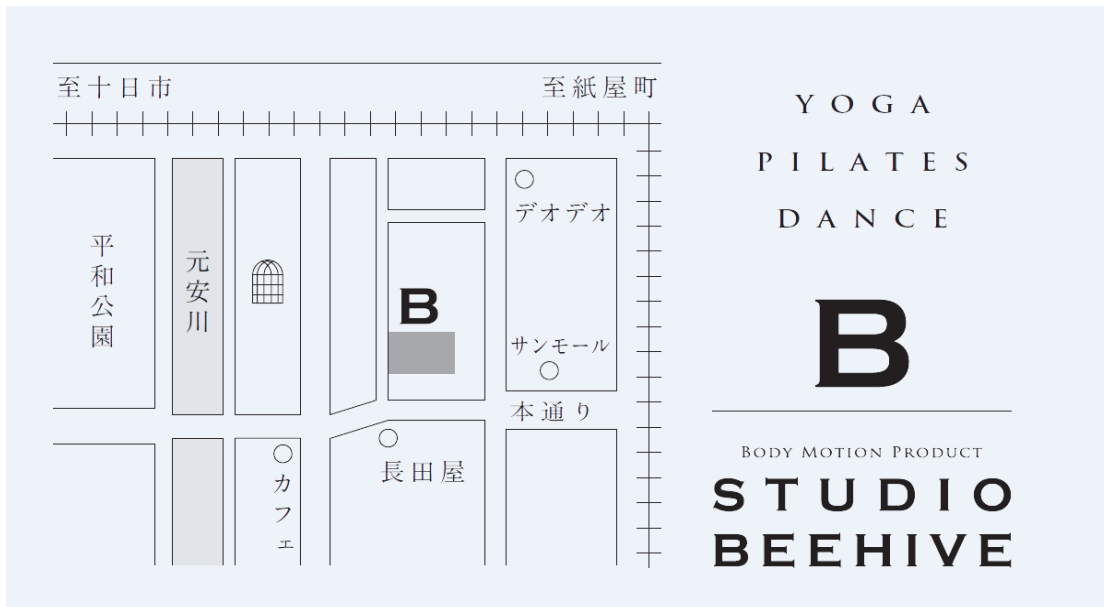
口座名 有限会社マリエフィットネスサポート 代表取締役 田中好行

会 場

・STUDIO BEEHIVE(スタジオビーハイブ)

〒730-0051 住所 広島市中区大手町1-5-22(TEL082-258-3418)

# 会場周辺図



## 【アストラムライン】

■本通り駅より徒歩5分

## 【広島バスセンター】

■バスセンターより徒歩8分

平成 年 月 日

## ヨガ講習会申込書

フリガナ		電話	
氏名		携帯	
		携帯Mail	@
フリガナ		PCMail	@
住所	〒	勤務先	〒



**FAX 082-258-3419**