

2013
11月

まほろば

今月の講習会

ヨガがはじめての方でも歓迎です

ハタラージャ・ ヨガ教室

●インストラクター/松本 和也
●ヨガシャラ・インストラクター養成講座修了
●大通りヨガシャラ・インストラクター



火曜日 (厚別店 2F)

- 5日 ●時間 / 19:00 ~ 20:15
- 12日 ●料金 / 1500円
- 19日 ●定員 / 8名まで
- 26日

まほろば
厚別店 2F (火・金)

■要予約 / (松本まで)
090-8278-1197
(曜日コースをご指定ください)

メールアドレス
matsumoto-kazuya@ezweb.ne.jp

日曜日 (本店 2F)

- 3日 ●時間 / 10:30 ~ 12:00
- 17日 ●料金 / 1500円
- 24日 ●定員 / 8名まで

まほろば
本店 (日・木・水)
■要予約 / 665-6624
(曜日コースをご指定ください)

初回の方に限り、
初回料金 ¥1500 で +
2 レッスン無料!
本店、厚別店共通

金曜日 (厚別店 2F)

- 1日 ●時間 / 13:30 ~ 15:00
- 15日 ●料金 / 1500円
- 22日 ●定員 / 8名まで
- 29日

木曜日 (本店 2F) 60歳以上の方は無料

- 7日 ●時間 / 15:15 ~ 16:30
- 14日 ●料金 / 1500円
- 21日 ●定員 / 8名まで
- 28日

水曜日 (本店 2F)

- 6日 ●時間 / 10:00 ~ 11:30
- 13日 ●料金 / 1500円
- 20日 ●定員 / 8名まで
- 27日

■場 所 / まほろば本店 2F
■要予約 / 665-6624 (まほろば本店まで。曜日コースをご指定ください)
■持って来るもの / ヨガマット (持ってない方は事前にご連絡ください)・飲み物・タオル・動きやすい服装 ※(本店) 更衣室はございません。事前にヨガ用の服装でお越し下さい。※(厚別店) 更衣室があります!

体をゆるめると心もゆるむ。健康効果
バツグンの体操です。

ゆる 体操教室 in まほろば

NPO 法人日本ゆる協会公認・ゆる体操指導員中級
2ndGrade ●講師：柏崎 由紀子

日時：11月4日(月)

・午前 10:20 ~ 11:20

場所：まほろば本店 2F・要予約
(665-6624 まほろば本店)

人数 / 10名まで 料金 / 1,500円 持って来る物 / ヨガマット Or バスタオル2枚 (床に敷くもの)



意識と身体をつなぐ

「振り子体操」 (チャリティー)

整体師のお手当てを実現した

「ごじあい枕」体験会

●と き：2013年 11月 15日(金)

●時 間：振り子体操 (13:00 ~ 15:00)
ごじあい枕体験会 (15:00 ~ 15:30)

●と ころ：まほろば本店 2F 西野5条3丁目1-1

●会 費：300円

●お申込：まほろば本店 TEL: 011-665-6624

※当日は動きやすい服装でご来場ください。

