

ヨガ教室

水曜日と日曜に開講！午前と午後では講師が違います。
参加人数に制限ありますからお早めに予約を。

初めてでも爽快！太陽と月のヨガ

※料金 1500 円
(4回チケット
5000 円もあります)

午前
クラス

日曜日クラス ●講師/松本 和也

- 9 日 ●時間/10:30~12:00
- 16 日 ●料金/1,500 円
- 23 日 ●定員/8 名まで
- 30 日

水曜日クラス

- 5 日 ●時間/10:30~12:00
- 12 日 ●料金/1500 円
- 19 日 ●定員/8 名まで
- 26 日
- 12/3 日

誰でも出来る！セラピー・ヨガ

※料金 1500 円
(4回チケット
5000 円もあります)

午後
クラス

水曜日クラス ●講師/篠島あやこ

- 5 日 ●時間/13:00~14:15
- 12 日 ●料金/一般 1000 円・
- 19 日 60 歳以上 500 円
- 26 日 ●定員/8 名まで
- 12/3 日

初回の方に限り、
初回料金
¥1500 で+
2 レッスン無料！

■場 所/まほろば本店 2F

■要予約/090-8278-1197

(松本まで)

E.mail: matsumoto-kazuya@ezweb.ne.jp

※レッスン中は電話に出ることが出来ません。曜日と、午後か午前かの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を)・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。



カラダも、こころも、美しく！★女神のデコルテ」講師：柏崎由紀子

●日 時: **11月24日(月)** ●時 間: 10:30~12:00

●場 所: まほろば本店 2F ●参加費: 2,000 円

●お申込み: まほろば本店 TEL: 011-665-6624

カラダを癒やすことは、ココロを癒やすこと。モダンバレエのためのストレッチや、ゆる体操、呼吸法を取り入れて、体を美しく調整してゆきます。



意識と身体をつなぐ

整体師のお手当てを実現した

「振り子体操」+「ごじあい枕」体験会

✦ 太極拳

●日 時: **11月28日(金)** ●時 間: 13:30~

●場 所: まほろば本店 2F ●参加費: 300 円 (チャリティー)

●お申込み: まほろば本店 TEL: 011-665-6624

※時間が変更になりました。

●講師・池谷 友樹雄

地球とつながる！
地球の声をを感じる！

※当日は動きやすい服装で
ご来場ください。



診治療と井穴刺絡療法と自律神経を調整します 気診治療

●日時: 毎週 **月曜日** ●場所: まほろば本店 2F

●治療時間と料金: **1,000 円** (治療時間 約 15 分・予約優先)

●予約・お問合わせ: 090-2874-7697 (風の音 治療院)

E-mail: kazenone@softbank.ne.jp

※施術中の為にお電話に出られないことがありますので、
お手数ですが留守番電話にお名前・お電話番号をお残し頂ければ、こちらから折り返しご連絡致します。

西洋医学では判断する事のできない身体を取り巻く気の乱れを判断することができます。気診で診断し、気を送って調えることで、気の状態が良くなり、身体の状態も改善してきます。また、自律神経のバランスを調整して自然治癒力を高めるために、鍼を使った東洋医学の井穴刺絡療法と合わせた治療をしています。井穴刺絡と気診を組み合わせた治療は、別々に行うよりも治療効果が高く、長持ちするようになります。



オーラソーマ ●講師: 緒方 紀子

★日時: 2015 年 **1/23(金)**

①: 12:00~12:45 ②: 13:00~13:45

③: 14:00~14:45 ④: 15:00~15:45

★参加費: **3,000 円** ★場所: まほろば本店 2F

★お申込み: 665-6624 (まほろば本店) ★時間指定ください。(4 名さま限定！)

110 本あるボトルの中から 4 本の自分が惹かれるボトルを選び、選択した色を通してコンサルテーション(お話やカウンセリングのこと)します。



緒方流！やさしく、楽しく～！デコパージュ ●講師: 緒方 紀子

●日 時: **11月21日(火)** ●時 間: 12:00~16:00

●場所: まほろば本店 2F ●参加費: **4,000 円**

●お申込み: 665-6624 (まほろば本店)

●持ってくるもの: エプロン、ハンドタオル 2 枚、
作品を持ち帰る袋、飲み物やおやつ(必要な方)、
小さめのハサミ

参加費は材料込みの価格です。

デコパージュとは、紙に描かれた模様や 絵の切り抜きを貼って素材となるものの表面を飾り、コーティング剤を塗り重ねていく工芸です。フランス語で、切り抜く、切り裂くなどと言う意味です。



わこのお手当てクラニオ

●日 時: **11/14(金) 18(火) 20(木)**

●時 間: 11:00~16:00 (時間要相談)

●場所: まほろば本店 2F

●参加費: 全身 30 分枠 3000 円 / 60 分枠 5000 円

●お申込み: わ こ (講師: 大井 わかこ)・ブログ/" アメブロ わこ 0505" (←検索)

・電 話 /090-9750-3000 E メール: shiawase.oteate.wako@gmail.com

●「クラニオ」とは クラニオ セイクラル・セラピー(頭骨・仙骨療法)のこと。5g タッチと呼ばれる、ソフトタッチのお手当て。ソフトタッチ、体温、脈動を通じて筋膜の緊張がゆるみ、脳脊髄液の流れが整うことにより、自己治癒力を高めるお手当てです。深い眠りのようなリラックス状態が訪れ、身体が整い、時には気づかなかった感情が解けることも。



めんこい会

「冬風邪対策アロマ鼻づまり予防
クリーム作りと ベビーマッサージ」

●日 時: **11月15日(土)**

●時 間: 10:30~11:30

●場所: まほろば本店 2F

●参加費: **2000 円**

ベビーとお母さん、プレママ、お母さん単独でも参加可

●お申込み: 665-6624 (まほろば本店)

この企画は
妊産婦さんと乳幼児を
対象にさせて
いただきます。



講師: 七戸 千絵