

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

- 18 日 ●時間/10:30~12:00
- 25 日 ●料金/1,500 円
- 2/1 日 ●定員/8 名まで

水曜日クラス

- 7 日 ●時間/10:30~12:00
- 14 日 ●料金/1500 円
- 28 日 ●定員/8 名まで
- 2/4 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

- 7 日 ●時間/13:00~14:15
- 14 日 ●料金/一般 1000 円・
- 28 日 60 歳以上 500 円
- 2/4 日 ●定員/8 名まで

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：2015・1月26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

カラダを癒すことは、ココロを
癒すこと。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：12月12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！



空きペットボトル
をご持参下さい。
500ml又は 1L

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：2015年/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。



安部雅道先生
(風の音治療院院長)

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：2015年 1月30日(金) ●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

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。



参加費は材料込みの価格です。

わこのお手当てクラニオ

●日 時：2015年 1/6(火)・15(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。

