

2017 国際ヨーガの日チャリティイベントのご案内

International Day of Yoga



今年のゴールデンウィークはみんなでヨーガをしよう!

5月3日(木)

10:30-11:30

椅子ヨーガ & 呼吸法ヨーガ



13:00-14:00

はじめての方でも出来る
簡単ヨーガ

15:00-16:00

筋力アップに
自重トレーニングヨーガ

17:00-18:00

生活習慣病予防のための
ヨーガ療法

5月4日(木)

10:30-11:30

眼精疲労、腰痛肩こり
健康回復ヨーガ

13:00-14:00

目指せ! 筋力強化
アイソメトリックヨーガ

15:00-16:00

リラックス効果あり!
ヨーガ療法

17:00-18:00

自律神経の不快症状
軽減のためのヨーガ

5月5日(金)

10:30-11:30

誰でも出来る
体にやさしいヨーガ

13:00-14:00

集中力アップ! マインドフルネス瞑想とヨーガ療法

15:00-16:00

身体引き締め
アイソメトリックヨーガ

17:00-18:00

メタボリック解消!
呼吸法 & 体操法



Photo.by.akiko

キッズからシニアの方まで、男女問わず自由に参加できるプログラムになっております。
ぜひこの機会にヨーガを体験してみませんか。

【募金よろしくお願ひします】

チェルノブイリ被爆者の子供たちに肩カメラを送ろう!

収益金は「キエフ肩カメラ支援」として
NPO法人国際セーブアの会へ寄付されます。

場所:岩見沢市2条東2丁目2-9 **Yoga studio kutir**



TEL:0126-35-4221

kutir@bb.emobile.jp

ヨーガスタジオクティール

参加費のご案内<要予約>

Kutir会員様 / 非会員様 **ドネーション制**

※参加費は募金としますが、非会員様のみイベントクラス
全日種共通フリーパス券(800円)の購入が必要です。

(小学生以下は無料です。)

