

# 大人女子のためのヨガと座学 2016

ヨガ	毎週木曜日	19:00-20:30	定員8名
	日曜日（10回） 6月12日／7月10日／8月21日／9月4日／10月9日／11月13日 12月4日／2017年1月8日／2017年2月5日／2017年3月5日	10:00-11:30	定員8名
座学	第3木曜日（8月のみ第4木曜日）	19:00-20:30	定員12名

## 受講料

ヨガクラス・座学共通 10回クーポン	23,000円
ヨガクラス・座学共通 5回クーポン	14,000円

## 座学テーマ

2016年 6月16日 19:00-20:30	たっぷり息をする ゆるむ感覚を味わう
2016年 7月21日 19:00-20:30	温めセルフケア 温湿布
2016年 8月25日 19:00-20:30	女性の体1 月の満ち欠け
2016年 9月15日 19:00-20:30	女性の体2 月経中の過ごし方
2016年10月20日 19:00-20:30	台所から 食材で簡単石鹸作り
2016年11月17日 19:00-20:30	不調を味方に！ 風邪の効用
2016年12月15日 19:00-20:30	神経をしずめる ヨガニードラ
2017年 1月19日 19:00-20:30	体がよるこぶ食べ方 排泄の仕方
2017年 2月16日 19:00-20:30	静かに座る 瞑想はじめの一步
2017年 3月16日 19:00-20:30	肩甲骨ほぐしで背中美人

## 持ち物

締め付けのない動きやすい服装、五本指ソックス（冷え性の方）、水分

\*ヨガマットはこちらでご用意します。

## お申込方法

メールにて、件名を「大人女子ヨガ」とし、お名前と連絡先、初回参加日、ご希望のクーポンの種類を明記して、yoga@artto.jpまでお送りください。事前に講師に伝えておきたいことがあればお知らせください。

## ご予約方法

件名を「大人女子ヨガ予約」とし、お名前と参加希望日、緊急連絡先（携帯電話番号など）を明記して、yoga@artto.jpまでお送りください。ヨガクラスは開講日の2日前まで、座学は開講日の3日前まで、予約を受け付けています。なお、定員（ヨガクラスは各回8名、座学は12名）になり次第、締め切らせていただきます。

# 体ほぐしヨガ

火曜日	10:00-11:15	8名（お子様同室）
水曜日	9:30-11:00	10名
木曜日	10:00-11:30	10名

## 受講料

体ほぐしヨガ共通 10回クーポン	15,000円（5ヶ月有効）
体ほぐしヨガ共通 ドロップイン（1回）	2,000円

※ヨガマットのレンタルは別途300円いただきます。

## 持ち物

ヨガマットもしくはバスタオル、締め付けのない動きやすい服装、五本指ソックス（冷え性の方）、水分、お子さまのおもちゃ（音が鳴らないもの）

## お申込方法

メールにて、件名を「体ほぐしヨガ」とし、お名前と連絡先、初回参加日、クーポンかドロップインのいずれかを明記して、yoga@artto.jpまでお送りください。お子さま同室の場合は、お子さまのお名前、年齢（月齢）を事前にお知らせください。

## ご予約方法

件名を「体ほぐしヨガ予約」とし、お名前と参加希望日、緊急連絡先（携帯電話番号など）を明記して、yoga@artto.jpまでお送りください。開講日の2日前まで、予約を受け付けています。なお、定員（水曜日と木曜日は10名、火曜日は8名）になり次第、締め切らせていただきます。

## アートトヨガクラスのスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	<u>10:00-11:15</u> お子様同室	<u>9:30-11:00</u>	<u>10:00-11:30</u>  19:00-20:30			10:00-11:30 (月1回)

※下線が「体ほぐしヨガ」、その他が「大人女子のためのヨガと座学2016」です。

※日曜日以外は、毎週行います。年末年始、夏季、その他、休講になる場合もございます。

講師： 小澤めぐみ（ヨガインストラクター）

場所： アートト/art to 江東区高橋7-5 酒井ビル2F

お問い合わせ・お申し込み： yoga@artto.jp

ホームページ： www.artto.jp