

10～12月 ヨガイイベント・講座

1、昭和記念公園パークヨガ

大自然の中、深呼吸！360°パノラマヨガ

11/6(火)、11/10(土)

10:30～11:30

場所：国営昭和記念公園

講師：一戸弘美 定員60名

参加費：500円 ※別途公園入園料がかかります

※申込みは公園受付電話へ042(528)1867



2、アロマセラピー講座 初心者向け

日常生活にアロマセラピーを活用できるようになります

わかりやすいテキストも、プレゼント♪

毎回変わる「アロマクラフト」も楽しめます

10/17(水)、11/21(水) 13:30～15:30

講師：一戸和美 (サポート担当：一戸弘美)

定員：各6名 / 参加料金：3千円



3、ダイエット&ビューティウォーキング講座

安全で効果的なダイエット&シェイプアップ

ウォーキング方法を習得できます。

正しい歩き方、きれいな歩き方が身に付きます。

10/30(火) 14:00～16:00

定員：各6名

参加料金：通常価格 1万円 →**会員価格 9千円**



4、ストレッチポール活用講座

効果的なストレッチポールの活用法が習得でき、自宅でも行えるようになります。

骨盤、胸郭調整やコアトレーニングなど応用も身につきます。

10/31(水) 14:00～16:00

定員：各6名

参加料金：通常価格 1万円 →**会員価格 9千円**

⇒**満員御礼**



5、フェイシャルヨガ（顔ヨガ）、特別イベント120分

フェイシャルヨガ、基本の10ポーズ習得

効果てきめん！小顔、美顔に役立つ表情筋エクササイズ♪

顔ヨガと、美容に役立つリンパマッサージを行い効果UPします



11/30(金)

①10:00~12:00 ②14:00~16:00

③18:30~20:30

定員：5名 / 参加料金：通常価格1万円 →**会員価格9千円**

※顔ヨガ前後のお写真掲載OKの方は、**千円キャッシュバック**

☆写真付きオリジナル資料、顔ヨガワークシートプレゼント

6、はじめてのヨガ&リラクゼーション瞑想

心身の健康づくりで注目される「ヨガの基本」について座学で学び

シンプルなヨガとリラクゼーション瞑想を体験します。

ヨガの基本（歴史、流派、瞑想についてなど）が学べる、**オリジナル資料**プレゼント♪

12/5(水)14:00~16:00

定員：5名 / 参加料金：通常価格6千円 →**会員価格5千円**

7、108回太陽礼拝イベント

「太陽礼拝」とは、呼吸と体を合わせて動く全身運動、アクティブなヨガです。

心身の浄化を目的とし、煩惱の数と言われる108回の礼拝をみんなで行います。

12/10(月)

10:00~12:00

定員：5名

参加料金：通常8千円 →**会員価格6千円**

12/27(木)

10:00~12:00

定員：5名

参加料金：通常8千円→**会員価格6千円**



※シャンティビージャ会員、メルマガ会員の方は、特別価格で受講できます

通常ヨガレッスン

・パーソナル アロマヨガレッスン

初回ご体験…90分 1万円

・グループ アロマヨガレッスン（定員5名、80分クラス）

初回ご体験…80分 3千円

シャンティビージャへのお問い合わせ（講師の一戸弘美へ 直通）

電話 070-5586-4113 メール shantibija@gmail.com

※インターネット検索「シャンティビージャ」でサイト表示されます