

3.4月 シャンティビージャヨガイベント・講座

1、フェイシャルヨガ（顔ヨガ）、特別イベント120分

3/21(木・祝)、4/3(水) 14:00~16:00

フェイシャルヨガ、基本の10ポーズ習得

定員：各5名 / 参加費：9千円

※顔ヨガ前後の写真掲載 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



2、フェイシャル&アロマヨガ80分（単発グループレッスン）

3/6、20(水)、4/17(水) 13:30~14:50

フェイシャルヨガポーズと、癒しのアロマヨガを組み合わせたクラスです

※フェイシャルヨガ講座（10ポーズ習得・120分講座）に参加された方対象

●定員：5名 / 参加費：5千円

3、アロマセラピー基礎講座

3/21(木・祝) 10:00~12:00

アロマセラピーの基本を学び、普段の生活への活用法を習得します

オリジナル資料、クラフト（バスソルト・クリーム・アロマスプレー）

プレゼント♪ ●定員：5名 / 参加費：6千円



4、ストレッチポール講座

3/19(火) 14:00~16:00 (120分)

効果的なストレッチポールの活用法を習得。自宅でも行えるようになります。

ストレッチポールの活用の仕方が、いまいわからない方におすすめ！

わかりやすいテキストもプレゼント。 ●定員：5名 / 参加費：9千円



5、アクティブパワー&ダイエットヨガ80分（単発グループレッスン）

4/10(水) 13:45~15:05

フェイシャルヨガポーズと、癒しのアロマヨガを組み合わせたクラスです

※フェイシャルヨガ講座（10ポーズ習得・120分講座）に参加された方対象

●定員：5名 / 参加費：5千円

6、マインドフルネスヨガ・瞑想講座

4/30(火) 10:00~12:00 (120分)

マインドフルネスの講義で学び、マインドフルネス瞑想・ヨガを体験します。テキストもプレゼント。

●定員：5名 / 参加費：9千円

7、昭和記念公園パークヨガ

4/2(火) 10:30~11:30

大自然の中、深呼吸！360°パノラマヨガ

場所：国営昭和記念公園

●定員：60名 / 参加費：500円

※申込みは、公園受付電話へ042(528)1867



お問合せは、講師の一戸弘美宛 / メール shantibija@gmail.com 電話 070-5586-4113 へ