

スヴェンソン 立川サロン

自分のペースで無理なくできる

いす de ヨガ

2017年 7月1日(土) 15:00~

ヨガタイム 15:15~ / カフェタイム 16:00~

参加費:500円 レッスンおさらいBOOK付



術後のケア や 運動不足 の解消に。

いすに座って、かんたんヨガ体験!

ヨガはストレス緩和や運動機能向上に役立つ心身の健康法です。
新しい術後ケアとして注目されるヨガを体験してみませんか?

難しいポーズなし!
初心者の参加も
お待ちしております



profile

ヨガ実践・指導者 / アーユルヴェーダ・ライフスタイルカウンセラー

ムラヤマ美智子先生

2013年より、告知から治療中~後に無理なくできる呼吸や運動などで心身の調和を実践してゆく、がん体験者さんを対象にしたサバイバーヨガクラスを開始。患者さんが安心して通えるヨガクラスの向上を目的として指導者への教育にも取り組んでいる。



当日の
服装

身体をしめつけない、動きやすい服装でお越しください。 ※当日、店舗でのお着替えも可能です(予約制)



・スカート
・ストッキング&タイツ
・デニム素材のパンツ
・ベルト



・Tシャツ
・ヨガウェア
・ジャージ&スウェット
・帽子&ウィッグ



日時 / 2017年7月1日(土) 15:00~16:30

受付 / 14:45~

定員 / 10名様 ※定員になり次第しめ切らせていただきます。

参加費 / 500円(レッスンおさらいBOOK付)

場所 / スヴェンソン 立川サロン
〒190-0012 立川市曙町2-34-6 小杉ビル7F

お問い合わせ **042-548-1216**

営業時間 / 平日 10:00~19:00 土日祝 10:00~18:30

定休日 / 火曜

お電話または裏面のFAX用紙でお申し込みください

参加お申込み書

参加をご希望の方は、ファックスまたは、お電話にてお申し込みください。

応募締切り

2017年6月24日(土)

参加費

500円

定員

10名様

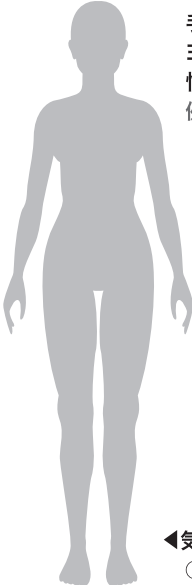
※定員になり次第締め切らせていただきます。

FAX



042-548-1218

下記に必要事項を必ずご記入の上、送信ください。なおファックス到着後、お電話にて確認のご連絡をいたします。

フリガナ ----- お名前	お電話番号
ご住所 〒	<p>「いすヨガ」は、お一人おひとりの体調や身体の状態に合わせ、無理のないよう十分配慮しながら行います。</p>  <p>手術後の部位など、身体の気なる点やヨガをする上で、講師に知っておいてもらいたい情報などがあれば自由にご記入ください。 例) 乳がん術後で、右腕が上げづらいことがある</p> <p>◀気なる部位があれば ○で囲んでください</p>
お連れ様がいらっしゃる場合はご記入ください。 ご家族&ご友人様もご参加いただけます。	
お連れ様 (名)	
医療従事者様の場合は下記をご記入ください。 病院名 所 属	

お電話



042-548-1216

店 舗

立川サロン

〒190-0012 立川市曙町2-34-6 小杉ビル7F

営業時間

平日10:00~19:00 土日祝 10:00~18:00

定休日

火曜



SVENSON