

自分のペースで無理なくできる

# いす de ヨガ

2019年 8月25日(日) 10:30~

受付 10:15~ / ヨガタイム 10:45~ / カフェタイム 11:30~

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

ヨーガ実践・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  
ご案内

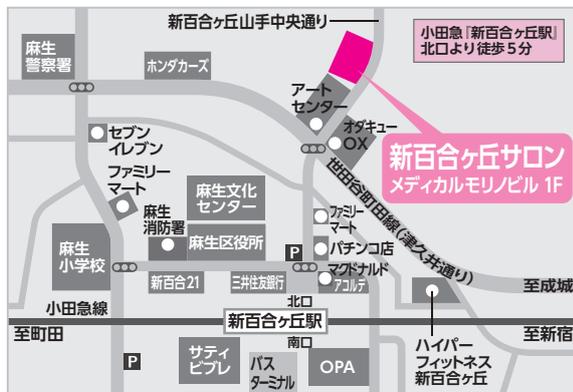
持ち物

汗を拭くタオル

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
- ・Tシャツ ・ヨガウェア
- ・デニム素材のパンツ ・ベルト
- ・ジャージ&スウェット ・帽子&ウィッグ



日時 / 2019年8月25日(日) 10:30~12:00

受付 / 10:15~

定員 / 8名様 ※定員になり次第締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 新百合ヶ丘サロン  
〒215-0004 神奈川県川崎市麻生区  
万福寺6-7-2 メディカルモリノビル1F

お問い合わせ **044-969-7411**

営業時間 / 平日・土・祝 10:00~18:00 定休日 / 日曜日

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

2019年8月17日(土)

参加費

500円

定員

8名様

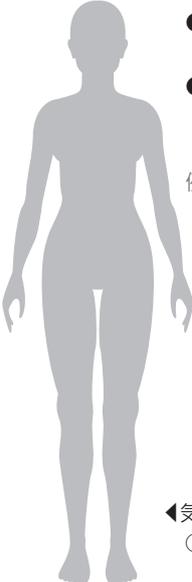
※定員になり次第締め切らせていただきます。

## FAX



# 044-969-7407

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 〒	「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。  <ul style="list-style-type: none"><li>● 治療や体調でご不安がある方は、主治医に相談のうえ、ご参加ください。</li><li>● 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</li></ul> <p>◀気になる部位があれば ○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) ※お連れ様が2名以上の場合をご相談ください。	
イベント当日、店舗でお着替えをご希望の方は ○をつけてください  希望する    ・    希望しない	

## お電話



# 044-969-7411

店舗

新百合ヶ丘サロン

〒215-0004 神奈川県川崎市麻生区万福寺6-7-2 メディカルモリノビル1F

営業時間

平日・土・祝 10:00～18:00

定休日

日曜日



SVENSON