

お寺で

腰痛改善
膝痛

2019年度
2019年度
会員募集!!

リラクゼーションヨガ教室



お寺の本堂でのヨガ教室。
静けさの中で、
心と身体を整えてみませんか？
自律神経のバランスを整えたい方、
腰痛、膝の痛みのある方にも対応した、
やさしいヨガです。
70歳以上の方も大丈夫です！

●講師紹介●

永井理恵子さん

社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
インド中央政府公認 ヨーガ療法士

たくさんの方から、腰痛などの痛みが軽減したというお声を頂いております。
さあ、あなたもヨガでセルフコントロールしていきましょう！

開催日(前期8回、後期8回、全16回)

<前期>①4/11(木)、②4/25(木)、③5/9(木)、
④5/23(木)、⑤6/13(木)、⑥6/27(木)、
⑦7/11(木)、⑧7/25(木)

<後期>⑨8/29(木)、⑩9/12(木)、
⑪9/26(木)、⑫10/10(木)、⑬10/24(木)、
⑭11/14(木)、⑮11/28(木)、⑯12/12(木)

★縁結び・恋愛成就のパワースポット★

会場 西光寺(磐田市見付 3353-1)

年会費 3,000円

参加料 通期 12,000円

前期(後期)のみ 7,000円

持ち物 ヨガマット(バスタオル可)

服装 動きやすい服装

◎下記申込書をポーラスター事務局へFAX、または、同様の内容をメール、電話でお申込みください。



【問合せ先】

NPO 法人スポーツコミュニティ磐田・ポーラスター

〒438-0086 磐田市見付 2934-1

TEL 0538-84-7484 FAX 0538-84-7400

Email info@polarstar.jp



<お寺でリラクゼーションヨガ教室 参加申込書> 通期 ・ 前期のみ ・ 後期のみ ※いずれかに○

ふりがな

氏名

生年月日

年

月

日

住所 〒

電話番号(携帯可)

FAX 0538-84-7400

NPO 法人スポーツコミュニティ磐田・ポーラスター