



# アーユルヴェーダとヨガ

## ～ 秋ヨガ ～

### 参加者募集

**日時** 2018年10月9日・16日・23日・30日  
(火曜日・4回) 19:15～20:30

**場所** 藤島体育館軽スポーツルーム

**受講料** 2,500円(4回分まとめて)  
その都度700円ずつでは、どなたでも体験できます。

講師 上野昌代氏 Ai PRANA 主宰  
セラピストとしてアーユルヴェーダやアロマテラピー、整体、フランクリンメソッドなどを学びベビーマッサージやマタニティーヨガの指導普及活動をしている。産院やスポーツクラブ、カルチャースクールなどの講師、執筆活動も行っている。



|     |  |
|-----|--|
| 申込み | 9月25日(火)から受け付け開始。定員は4回まとめてが先着25名。1回700円ではその都度どなたでも予約は電話でもOK! 受講料は当日申し受けます。<br>(申込書記入手続きのため初回は少し早めにきてください。) |
| 持ち物 | マグカップか水筒(お白湯準備します) ヨガマット(持ってない方にはお貸しします。) マッサージオイル(オイルケア用)なくても参加はできますが、その場で2,500円でお作りできます。                 |
| 主催  | 公益財団法人藤島文化スポーツ事業団<br>(藤島体育館 0235-64-2143 担当:長谷川)   |

.....きりとり.....

アーユルヴェーダヨガ受講申込書 申込み日平成30年 月 日  
(春、夏参加された方は、申込日、名前、生年月日だけで結構です。)

|    |        |      |                             |   |   |   |
|----|--------|------|-----------------------------|---|---|---|
| 氏名 | かな ( ) | 生年   | <input type="checkbox"/> 昭和 | 年 | 月 | 日 |
|    |        | 月日   | <input type="checkbox"/> 平成 |   |   |   |
| 住所 |        | 電話番号 |                             |   |   |   |