

はじめてでも安心!

『ランチ付ヨガ教室』 呼吸を整えて楽しい春を迎えませんか?

気持ちよく身体を動かして、冬の間溜まった脂肪や老廃物をヨガでスッキリさせませんか?
いつも無意識にしている呼吸を意識すると、心が変わり、身体が変わります。呼吸と心身の大きなつながりをヨガを通して体感しながら、元々持っている潜在力を引き出して春のスタートを元気に迎えたいですね!セラピストであり、健康ヨガインストラクターの青木かおりさんを迎え、弊社のはじめて企画!体験ヨガ教室を開催いたします。体験後は、講師を囲んでヘルシーランチを食べながら、気になる身体のアレコレなどのお話タイムも予定しています。ぜひお気軽にご参加ください!お申込みお待ちしております!

【青木かおり先生からの言葉】

ヨガはいつも頑張っている自分へのご褒美です。
人と比べず、自分の心の声にゆっくり耳を傾けてみてください。
春に向けてデトックスしやすい体を一緒に作りましょう!



ヘルシーランチ付ヨガ教室のご案内

開催日 **3月29日(火)**
時間 **10:30~13:00**
※事前予約制
定員 **先着6名様**
参加費 **1,800円ヘルシーランチ付**
会場 **朝日工務店2階ギャラリーサロン**
講師 **健康ヨガインストラクター
青木かおり先生**

会場MAP



ヨガ教室は予約制です。お電話・FAXにてご予約ください。

お名前	お電話
ご住所 〒	

※事務所の前に駐車場がありますので、お車でもお越しいただけます。
※お友だちと一緒のご参加もOKです。



楽しく暮らそう

株式会社 朝日工務店

asahikoumuten.co.jp

ふじみ野市苗間 400-1



内田昌人 内田一美

朝日工務店



TEL. **049-261-0600** FAX. **049-264-7722**