



メディカルヨガ(紙ヨガ)公開レッスン

●メディカルヨガ(紙ヨガ)って???

メディカルヨガ(紙ヨガ)とは、20年前にヨガ研究家の熊切研一さんが考案したエクササイズです。A4用紙を使って、手足を動かし空気抵抗を手に感じながら、知らぬ間に紙を落とさないように集中することで、柔らかでダイナミックな動きを習得することができます！

- 【開催日時】 3月4日(日) 13:00~15:00
- 【会場】 ダンススタジオ“エルフイン” <http://www.elfin-studio.jp/>
- 【受講料】 2,100円(税込)
- 【定員】 各20名(先着順)
- 【講師】 上村 明子(紙ヨガ講師)



『紙ヨガ』ダイエットの本も販売されています！

『YouTube』で見ることできます！
“紙ヨガ”と検索⇒『紙ヨガ講習会』の動画をご覧ください

【申込方法 ①電話申込】(月・火・金 ⇒10:00~18:00/水・木 ⇒13:00~18:00)

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
 - 協会事務局携帯：090-6555-2129
 - 玉川携帯：090-5116-1395(終日)
- (2) 申込用紙を記入の上、協会事務局までFAXをお送り下さい
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



ヨガが苦手な人でも楽しくできます！

【申込方法 ②メール申込】

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、もしくはQRコード(右記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 当協会から、確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールに関しては、返信が遅れる場合がございます
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



●振込先：三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通：4730531 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会

メディカルヨガ(紙ヨガ)公開レッスン申込書 FAX番号 ⇒ 072-253-1757まで！

〔フリカナ〕 〔氏名〕 (男・女)	〔生年月日〕 西暦でご記入下さい 年 月 日 満
〔住所〕〒 _____	
〔連絡先〕(自宅)	(FAX)
(携帯)	(MAIL)
〔振込み日〕 月 日()	銀行 支店から振込みます

- 振り込まれた受講料は、ご返金できませんので予めご了承下さい。ご本人が参加できない場合は、代理人の方をたてられることをお勧めします。
- 皆様の個人情報に関しましては、個人情報保護法の規定に従います。上記の講習会のみに関する以外には外部に提供することはありません