

# ヨーガ指導者育成30h集中ワークショップIN倉敷

## 「リラクゼーション・ヨーガ」

「広島一期生」現場で活躍中  
倉敷地区にて第二弾開催

今やフィットネスクラブ等の健康づくりの場では、必須アイテムとなりましたヨーガ。ヨーガの種類も増え、指導者の資質も大きくクローズアップされるようになりました。この度は小出依子先生を講師にお迎えしインド5000年の歴史の原点の「ハタヨーガ」をベースに、リラクゼーション目的のヨガクラス作りに必要なポーズ法、呼吸法、瞑想法(リラクゼーションへの誘導法)、指導法、プログラム法を学びます。

これからヨーガ指導を始めたい方、また更にブラッシュアップしたい方、是非、ご参加ください。

日 時 (全28時間)	12月 6日(土)	13:00~19:00(5h)	12月 7日(日)	9:00~16:00(6h)
	1月 17日(土)	13:00~19:00(5h)	1月 18日(日)	9:00~16:00(6h)
	2月 7日(土)	13:00~19:00(5h)	2月 8日(日)	9:00~12:00(3h)

会 場 倉敷マスカットスタジアム(岡山県倉敷市)  
〒710-006 住所 倉敷市中庄3250-1(倉敷スポーツ公園内)

定 員 25名

受講料 84,000円

持ち物 ヨーガマット・・・お持ちでない方には販売もございます。  
事前にお申込み下さい。

講 師 小出 依子 先生 <資格> FTP MatPilatesマスタートレーナー  
GRAVITYマスタートレーナー  
STOTT Pilates認定インストラクター  
PEAK Pilates認定インストラクター  
健康運動指導士



主 催 (有)Marieフィットネスサポート・・・広島県呉市苗代町252番地

◆申し込み方法

1. 電話、メールにてお申し込みいただき、申し込み用紙をファックスまたは郵送して下さい。

電話番号 0823-30-3337 (FAX0823-69-3337)

E:Mail mariefit@kdn.biglobe.ne.jp

2. 下記の口座にお振込み下さい。

広島銀行 焼山支店 普通 1265113

口座名 有限会社マリエフィットネスサポート 代表取締役 田中好行

会場周辺図



【JR】

■JR岡山駅より

「JR中庄駅」下車(乗車時間:約11分)、徒歩8分

■JR倉敷駅より

「JR中庄駅」下車(乗車時間:約5分)、徒歩8分

【自家用車】

■倉敷I.Cより車で約7分

■早島I.Cより車で約5分

平成 年 月 日

ヨ一ガ講習会申込書

フリガナ		電話	
氏名		携帯	
		携帯Mail	@
フリガナ		PCMail	@
住所	〒	勤務先	〒