

ツルカメO&E × アンシー'sストレッチヨガ コラボレーション企画

人生100年時代を健やかに生き生き生きる。

へそヨガ® インストラクターベーシック講座

- ・新しいことに挑戦したい方。
 - ・地域や社会貢献を目指したい方。
 - ・インストラクターとして健康維持、増進の活躍の場を持ちたい方。
- 活動場所 福岡県波葉の湯、佐賀県 山茶花の湯など温浴施設など。

6/29 11:00～へそヨガ体験&説明会開催します。

日時 7/20 8/24 9/21 3日間

11時00分～12時00分 ワークショップ

昼休憩 30分

12時30分～15時30分 講習

- ・へそヨガとは？
- ・へそヨガきほん
- ・へそヨガで美しいからだに
- ・へそヨガでからだのトラブル解消

場所 福岡県博多区 波葉の湯

講習料 32,400円(税込)

教材 書籍 へそヨガ アンシー著 池田書店 1,080円

持物 運動着、筆記用具、昼食

申込 HP問合せフォーム、メールでお申込みください。



ヨガメソッド研究家 アンシー
 ヨガ、気功、中医学を学び、「体質別 ツボ押しストレッチ」「へそヨガ」などを考案。
 からだでわかる東洋医学として人気をよぶ。
 著書「体と心をととのえるへそヨガ」
 アンシー著 池田書店



連絡先

アンシー'sストレッチヨガ研究会

株式会社ストレッチスタジオ

大阪府大阪市北区天神橋2-4-16 3F

TEL 06-6354-6890

anxi-stretchyoga@sky.plala.or.jp

アンシーストレッチヨガ 検索

