

チベタンエクササイズ (全3回)

チベタンエクササイズ (チベット体操) とは呼吸とともにカラダを動かす
簡単な5つのポーズの体操。

芸能人やモデルも実践しているアンチエイジングのエクササイズです。
アロマ (香り) を使用したレッスンでココロもカラダも癒されましょう♪

- [日 程]・ 1 1月 7 日 (金) もりんぴあこうづ 会議室D
・ 1 1月 21 日 (金) " スタジオ2
・ 1 2月 12 日 (金) " 会議室D

[時 間] 13:30~14:30

[参加費] 1,500円 (全3回)

[定 員] 12名 (先着順)

[対 象] 成人 ※未就学児とのご参加はご遠慮ください。

[持ち物] ヨガマット (バスタオル)・ハンドタオル・ふた付き飲み物

[講 師] JUNKO

加藤絹子主宰 チベタンエクササイズインストラクター講師養成講座修了、
ブラッシュアップセミナー・ブリーディングコース修了、ヒーリングマントラ・スワラヨガ講座修了、
チベタンエクササイズ アドバイザー修了

公益社団法人 日本アロマ環境協会認定 インストラクター
特定非営利活動法人 日本メディカルハーブ協会 メディカルハーブコーディネーター

【申込み方法】

参加費を添えてインフォメーションカウンターに直接お申込み下さい。

※参加費納入後、講座途中での一部休学または初回から数回目の受講で辞退された場合、
参加費の返金は出来かねますのでご了承ください。

【主催・申込み・問合せ先】



成田市公津の杜4丁目8番地 公津の杜コミュニティセンター
電話▶0476-27-5252 FAX▶0476-27-5353
E-mail▶info-kozu@morinpiakozu.jp