

ヨガフェスタ・インストラクター「赤沼 直美」先生の

# YOGA スキルアップ 2DAY 集中ワークショップ Part2 ～座位仰臥位のポーズ理解と習得～



もっとヨガのポーズやスキルを理解し深めていきたい！

特別なヨガのクラスを受けてみたい！

そんなスペシャルな「ワークショップ」を開催いたします。

日常生活から少し離れ「心と体」を刺激する特別な時間として過ごしてみませんか？

**平成28年11月13日（日）13：30～17：30**

**14日（月）12：00～16：00**

【会場】フィットネススタジオ D-BOX

茨城県つくば市学園南2-2-7レーベンつくば研究学園101

029-869-5577 <http://www.fitnessstudio-dbox.com>

※お車でのお越しの方、専用駐車場がありませんので近くの有料駐車場をご利用ください  
(駐車料金¥500までは協会で負担いたします。)

【参加者対象】 ヨガを愛好されている方、どなたでも参加できます。

【参加費】 1DAY どちらかのみ参加 ¥12,500- 早割 ¥11,250-  
2DAY 参加 ¥21,500- 早割 ¥19,000-

10月中迄にお申込み  
の方はこの金額で！！

【募集人数】 15名(定員になり次第〆切)

【お申込み方法】 ①茨城県エアロビクス協会 HP<http://ibaraki-aerobics.jp/>のお問合せ欄からお申込みください。

②電話又は、ショートメールにてご連絡ください。090-4208-0577 (阿部)

【お支払い方法】 ご予約後、10日以内に振り込みにて参加費をお支払いください。

振込先:常陽銀行 土浦駅前支店 普通)1558251 一般社団法人茨城県エアロビクス協会

※キャンセルのご返金については、開催10日前(11/3)までとなります。

以降については、ご返金できませんのでご了承ください。

【講師紹介】



赤沼 直美 先生

米国 YogaFit®認定インストラクター

Studio Beaura エグゼクティブディレクター

フィットネスクラブ TIPNESS プログラムディレクター

ヨガ指導者養成、プログラム開発、書籍、雑誌、

イベント出演、CM、DVD監修など幅広く活動。

