



“楽しみながら、ちょっと真剣に”をテーマに、自分のココロとカラダを向き合うきっかけを、ブライダルサロンで体験しませんか？
ココカラプロジェクトが始める「ココカラサロン」では今後多くの女性に定期検診をはじめ健康管理の必要性を、自分事として捉える機会を作ることを目的としています。

第1回

「女性のカラダいたわりヨガ」

記念すべき第1回目は「女性のカラダいたわりヨガ」。
女性もつ体の特性を感じながら、初心者でも楽しく参加できるヨガクラスです。

婦人病や更年期障害など女性ならではの体の変化についてのお話をしてからヨガレッスンをを行います。

日 時:2016年12月12日(月)
10:30～12:00 (開始10分前までにお越しください)

参加費:1,500 円 定員:15 名

持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(レンタル有300円)



講師:尾井理恵 (Rie Oi)



Be Present代表。
元町中華街近くの自宅スタジオにて
少人数の丁寧なヨガ指導を行う傍ら、
本牧・岩盤スタジオや都内企業の
ヨガサークル、馬車道さくらクリニックの
ドクター監修ヨガクラスで指導している。



会場:プリンセスガーデン・ヨコハマ
2階サロンスペース
神奈川県横浜市中区寿町2-6-10
JR関内駅南口より徒歩5分
<http://www.princess-garden.net>

[第1回 女性のカラダいたわりヨガ] 参加申し込み書 (メールまたはFAXにてお申し込みください)
メール:cocokaraproject@gmail.com FAX:045-315-7027

氏名 _____ 年齢 _____
住所 _____
電話番号 _____ メール _____ @ _____

ヨガマットレンタル 希望する・希望しない