

オープンセミナー 女性の方へ...大切なお話

9.24 SAT. 横須賀中央スタジオ



女を美しく、元気に生きるために伝えたいこと

①生理中の生活と出産・
産後の養生の知恵

12:30～13:30

生理中・産後を若返りの機会に♪
娘や孫たちに伝えていきたい。
女性にとって体の大切な働きを知る
チャンス！明るい未来をつくる
ために、できること。
会員 2,000円
ビジター 2,500円

②正しい内服整形

13:45～14:45

食事や生活を自然な形に戻すこ
とで内側から体調を整え、さら
に体型を正しくする。体型別、
食のお話し。
間違った食事から病的な体型に
陥っていることが多い生活を改
め、正しい体型に戻すことが大
切です。
会員 2,000円
ビジター 2,500円

③朝の毒出し法（後編）

15:00～16:00

朝の毒出しで一日スッキリ生活を
過ごしましょう。毒素を溜めない
ような体づくりを…
※動かしやすい服装をご用意くだ
さい。
会員 2,000円
ビジター 2,500円

会員①+②+③=5,000円 ビジター①+②+③=6,500円 ①～③講座まとめて参加の場合割引価格です

案内人：小野百合子（ヘルシーヨガインストラクター）

ヨガを伝えるにあたって、まず自分のココロとカラダを整える事を大切に
しています。

カラダに良い事をしてきましたが逆に悪い経験も乗り越えて今に至りま
す。様々な経験を活かし、ココロとカラダに良い事を沢山の女性の皆様
と共有できたら幸せです♪



お申込み・お問合せ



ヘルシーヨガ

(メール) info@yoga.ac (TEL) 090-9367-0098 (小野)
URL http://www.yoga.ac (FAX) 045-701-7149