

CLUB WORLD スピリチュアルイベント

「自分のカラダは、思い通りにボディデザインできる！」

森 和世の BEAUTY YOGA

BEAUTY YOGA 講座

身体の内側から美くなる… 普段の生活ではなかなか十分に動かせない貴方の身体を、簡単でそれぞれの体調に合わせた決め細やかな指導によって、次第次第にほぐしてゆきます。最初はカチコチで、硬く思われた貴方の身体も、ゆっくり繰り返し、YOGAで、いつの間にか、心も身体も開放されてゆきます。

【インストラクター】
森 和世(もり かずよ)

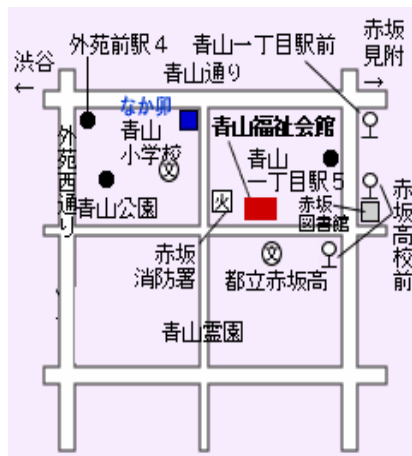


「株式会社ボディクエスト」YOGA・エクササイズディレクター
オールアバウト (All About, Inc.) YOGAインストラクター
1999年、勤めていたアパレル商社を退職し、単身カナダへ渡る。そこで、様々なエクササイズやヨガに出会い、エクササイズが生活の一部となる。ヨガインストラクター資格取得後、国内にてフリーのヨガインストラクターとして活躍。2004年より、フィットネスの総合実践サイト「e-Fitness.jp」を共同運営。ボディパート毎に自宅でも手軽に実践できるエクササイズを多数紹介。アクセスは1日に3,000件を超える。また、これまでに600名以上に対するカウンセリングを行なうなど、個人のカラダづくりを支援。



日時 毎週水曜日
10/28, 11/4, 11, 18, 25
19時00分 ~ 21時00分
場所 港区南青山 青山福祉会館
参加費 ¥2,500 ※お持ちの方は、ヨガマットをご持参ください

★森 和世先生が、YOGAの基礎から丁寧に無理なく、教えてくださいます。
身体的に柔軟で、しなやかな身体を取り戻したい方、精神的な開放を得たい方、



港区南青山2丁目16番5号
地下鉄銀座線 外苑前駅 1B出口を出て 青山一丁目方面へ
始めての信号を右折(青山霊園方面へ)
青山霊園の前を左折 すぐ。

お問い合わせ: 株式会社 クラブワールド
スピリチュアルイベント係り
TEL 03-5413-7787
FAX 03-5413-1338

<http://www.vortex-world.com/>

お名前	BEAUTY YOGA 講座
ご住所	参加日をご記入ください
	TEL
	E-MAIL

CLUB
WORLD

↓ FAX 03-5413-1338 ↓

CLUB
WORLD