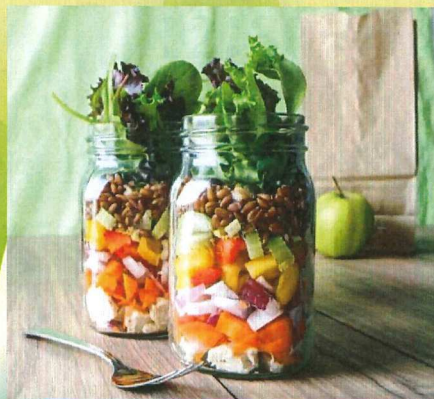
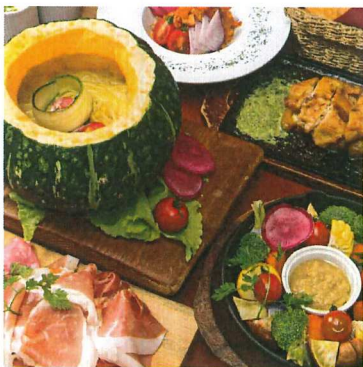


カルチャースクール開講！！  
第1弾！！

# YOGA & LUNCH

年齢や性別を問わず  
ヨガで心身共にリラックス  
自然治癒力もアップ！



インド・カイヴァリヤダーマ・  
ヨガ研究所認定  
ヨガ・インストラクター  
今泉 光代(てるよ)先生

ポーズだけではなく呼吸法や  
今注目のマインドフルネス瞑想を  
取り入れたヨーガクラスを  
加須、鴻巣、都内にて指導。

詳しくは「ヨガノマ 加須」で検索

日時:9月27日(木)

10月12日(金)

10月25日(木)

時間:11:00～ 70分ヨガ体験

12:30～14:00

ヘルシーランチ

**\*完全予約制**  
ご予約は3日前までに  
お願い致します

料金:お一人様 ¥3,000

\*ヨガマットorバスタオル持参  
動きやすい服装でご来館くださいませ

お問合せ・ご予約は  
**ベルヴィアイトピア**  
〒361-0056  
行田市持田2792-1  
048-553-3770

