倉敷あい・ヨガ

開催場所： くらしき健康福祉プラザ(倉敷市笹沖180)
またはライフパーク倉敷(倉敷市福田町古新田940)

開催日程： 月2回土曜日 午前10時30分～午前11時30分
(部屋の予約が取れない場合、月2回の開催がされない場合があります。)

持ち物： タオル・飲み物・ヨガマット
(移動のご事情などでマット持参が困難な場合はご相談ください。)

参加費： 法人会員・・・ペア1,000円・個人600円
非会員・・・ペア1,500円・個人1,000円
ゲストの初回参加は会員価格

参加費・講師料について

講師料: 1回5,000円が下限となるので、 不足のある日は参加者で補う。
(例) 参加者が個人(会員様)8名のとき
600円×8名で4,800円。不足分200円を参加者で割る。
200円÷8=25円 1人25円なので、 切り上げて30円プラスにする。
1人630円×8名 = 5,040

メンバー募集中

非会員参加手順

非会員での参加の流れ

①初回ゲスト参加する
②継続参加する場合は申込フォームよりご入会
③倉敷あい・ヨガグループLINEへ参加
④継続参加スタート
⑤毎月2回（土）お越しください

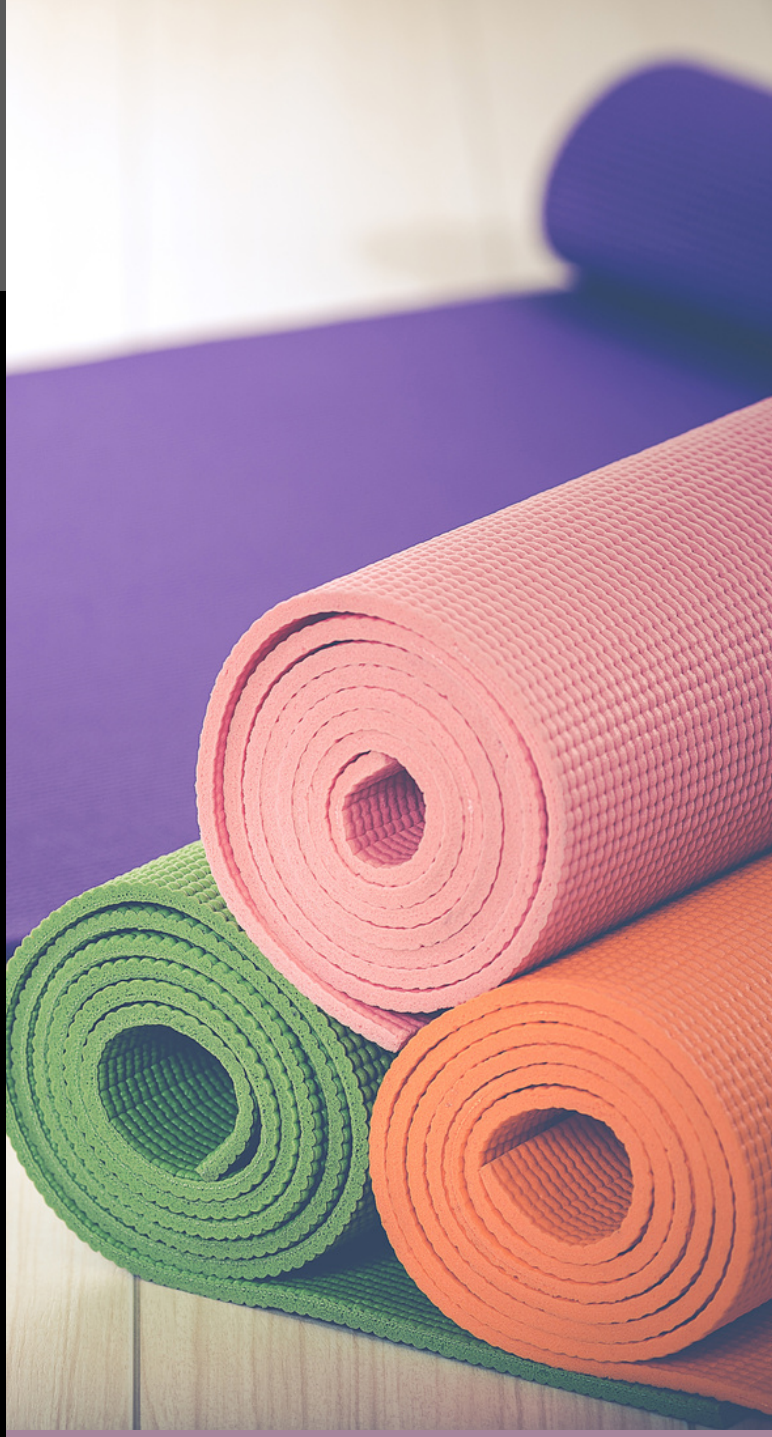
連絡方法

倉敷あいヨガグループLINEでは
次回の日程お知らせ、参加人数確認、
その他お知らせ等をいたします。
※LINEのない場合は 連絡のつく方法を、
お伝えください。

法人会員区分

（入会より1年間有効）
正会員 3,000円
一般会員 1,000円
リトル会員500円（有手帳）
※いずれかを 選択ください。

paruyoga@littlesun.online
090-4803-5199（講師杉山）



倉敷あい・ヨガとは・・・

マットの上で座る・四つん這い・
うつ伏せ・ 仰向けなど
様々に姿勢を変えながら、
とてもゆっくりと誘導を聞きつつ行います。
椅子もありますので、
座って行っていただいてもOKです。
移動に付き添いが必要な方で、
付き添いの方と一緒にヨガ参加される場合は
ペア価格もありますのでご相談ください。
それぞれが楽しめる範囲でのびのびと、
血行促進・こわばり解消
気持ちのリフレッシュをし、
身心を穏やかに調和させましょう。
自分のカラダとココロのために
その日できることを楽しんで