



大元あい・ヨガ
メンバー募集中



開催場所・日時・持ち物

参加費

岡山市立大元公民館 (岡山市北区大元上町10-31)

月1回日曜日 午前10時30分~11時30分

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。

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



NPO法人リトル・サン
(講師 杉山)

paruyoga@littlesun.online



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大元あい・ヨガグループLINEへ参加
- ④継続参加スタート
- ⑤毎月1回(日)お越してください

連絡方法

大元あいヨガグループ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)



大元あい・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

