

# ヨガとF&E酵素断食の日替わり・日帰り体験会

# すっきり★3DAYS

ヨガライフスクールインサッポロがお届けする、ヨガとF&E酵素断食の3日間。

いつもとちょっとだけ違う、体が喜ぶ週末を過ごしてみませんか。

ヨガですっきり☆ 断食ですっきり☆ この夏、皆さまに充実のすっきりを体験していただきます。

## 平成27年7月18日(土)～20日(月祝)

### 会場： ヨガライフスクールインサッポロ ほか

札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F

TEL 011-222-0012

料金：	会 員	一 般
1日間：	8,000円	10,000円
2日間：	15,000円	19,000円
3日間：	22,000円	28,000円

すっきりデトックスしよ～

領 収 書

年 月 日

様

円

但し、すっきり☆3DAYS参加料として上記領収いたしました。

F・E・ヨガライフ協会事務局 TEL011-222-0012

キャンセルの場合は、前日キャンセルは50%、当日は100%をご負担いただきます。

申 込 書

氏 名	年 齢	生年月日
(所属: )	満 才	昭・平 年 月 日
住 所		TEL 自宅: 携帯:
参 加 日	その他(体調などに関して心配な事)	
7/18	7/19	7/20

【スケジュール】※スケジュールは内容・時間に変更になる場合があります。

## 7/18(土) 定員40名

- 13:00-13:45 酵素食&ガイダンス  
14:00-15:00 おうちでできるヨガ講座  
15:15-16:45 ノーマルヨガ  
17:00-17:45 酵素食&福士博士の体にイイ話-①  
18:00-19:00 アロマオイルマッサージ講座

《持ち物》

ヨガウェア、フェイスタオル(アロママッサージ用)、筆記用具

## 7/19(日) 定員40名

- 10:00-11:30 ノーマルヨガ or プロップス(道具)ヨガ  
11:45-12:30 酵素食&ガイダンス  
12:45-14:15 ノーマルヨガ or プロップス(道具)ヨガ  
14:30-16:00 すっきり☆目ヨガ講座  
16:15-17:00 酵素食&福士博士の体にイイ話-②

《持ち物》

ヨガウェア、筆記用具

## 7/20(月) 定員25名

- 9:50 スクール前(第五藤井ビル)集合  
10:00- 散策へ出発～かでのる2・7  
ノーマルヨガ  
酵素食&ガイダンス  
-13:00 スクール到着予定  
13:30-14:30 足つぼ&マッサージ講座  
14:45-16:15 アロマリラックスヨガ  
16:30-17:15 酵素食&福士博士の体にイイ話-③

《持ち物》

ヨガウェア、フェイスタオル(足つぼ用)、筆記用具

ほか、散策用の履きなれた靴、雨天時のための雨具など必要に応じて  
ご用意ください。

### 【すっきり3DAYSお申し込み方法】

**予約** スクールまたは担当の先生までご連絡ください。

**申込** 申込書に必要事項を記入して、スクールまたは担当の先生へ**参加料金と一緒に**  
提出してください。※お申し込みは入金順に受付ます。ご入金のない場合は予約を取消しとなる場合  
もあります。あらかじめご了承くださいませ。