

すっきり♪3DAYS～ヨガとF&E酵素断食体験～

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。日替わり・日帰りでヨガと酵素断食を体験して頂けます。初めての方でも安心。1日だけでも参加はOK。3日間だとさらにすっきり♪この夏、皆さまに充実のすっきり♪を・・・

日程：平成28年7月16(土)～18(月祝) ＊各定員40名・日程の詳細は裏面へ→

料金 ：	会員	一般	会場 ：	ヨガライフスクールインサッポロ
1日間	8,000 円	10,000 円		札幌市中央区南1条西2丁目第五藤井ビル3F・8F
2日間	15,000 円	19,000 円		☎ 011-222-0012
3日間	22,000 円	28,000 円		http://yogalife-school.jp/

内容：1日毎にF&E酵素1本・ミネラルウォーター500ml1本
ヨガレッスン・講座他・お帰りの際には嬉しいお土産付き♪
＊レッスン・講座内容は変更になる場合があります

領 収 書

年 月 日

様

但し、すっきり♪3DAYS参加料として上記領収いたしました。

円

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

参加日

(所属

) 満

歳

昭和・平成

年

月

日

16(土)

17(日)

18(月祝)

住所 〒

その他(体調のことや質問等)

TEL 自宅
携帯

7/16 (土)

- 13:00～13:30 酵素食&ガイダンス
13:30～14:15 福士博士の
体にイイお話①
14:30～15:30 おうちヨガ
15:45～17:15 ノーマルヨガ
17:30～18:00 酵素食&ガイダンス
18:15～19:00 指ヨガ講座

《 持ち物 》 ヨガウェア・筆記用具

【 講師 】 福士 高光
理学博士
F&E酵素開発者
F・Eヨガライフ協会会長

7/17 (日)

- 10:00～10:45 福士博士の
体にイイお話②
11:00～12:30 ノーマル・プロップスヨガ
12:45～13:15 酵素食&ガイダンス
13:30～15:00 ノーマル・プロップスヨガ
15:30～16:15 目ヨガ講座
16:30～17:00 酵素食&ガイダンス

《 持ち物 》 ヨガウェア・筆記用具

*プロップスとはヨガのポーズをする時に
使用する補助具のことを指します。
身体の柔軟性や年齢に関係なく全ての
方が“無理なく”ポーズを行い、
効果を得られるようにするのが目的です。

7/18 (月祝)

- 10:00～10:45 福士博士の
体にイイお話③
11:00～12:30 ノーマルヨガ
12:45～13:15 酵素食&ガイダンス
13:30～15:00 リラックスヨガ
15:30～16:15 舌ヨガ&酵素パック体験
16:30～17:00 酵素食&ガイダンス

《 持ち物 》 ヨガウェア・筆記用具・手鏡

*酵素パックは顔を予定しております。
ファンデーション等はずけずにお越し頂くか、
メイク落としシート等をご持参下さい。
お顔ではなく手のパックをして頂く事も可能です。

【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。