

「長寿になれるハピコロヨガ」教室

健全な心身こそ宝です！！

皆さん！
一緒に**ヨガ**を
いたしませんか！！



ハピコロヨガ講師 豆澤 慎司

「長寿になれるハピコロヨガ」には、3大効果があります。

- 体の浄化(疾病予防、健康増進)
- リラクゼーション(ストレス発散、感情を豊かに！)
- 意識の改革(規則正しい生活、平安常心)



【ヨガ教室のスケジュール】

毎週

月曜日 10時～11時30分

※ただし、月曜日が祝日の場合は、お休みとなります。

場 所 一般社団法人 全日本少林寺気功協会内

東京都新宿区大久保2-5-22 セキサクビル7階(下図)

都営大江戸線、または東京メトロ副都心線の「東新宿」駅で下車。↓↓徒歩5分

連絡先 090-1888-7501(豆澤講師携帯)

アドレス ah85dnlm@icnet.ne.jp



9月7日(月)よりスタート！！

料 金 1,500円(参加料) ※体験料は、500円です。

体験レッスンは、予約、または連絡をせずに参加できます。

目安として、始まる20分前には、どうぞお越しくださいませ。

どうぞヨガマット、またはバスタオルなどをご持参下さいませ！

ハピコロヨガは、豆澤慎司が考案したヨガです。

心をハッピーにさせ、老若男女誰もが無理なく続けられ、生涯健康でいられるヨガです。

「ハピコロヨガ」及び「豆澤慎司のヨガ」(HP)が有ります。どうぞご覧くださいませ！！

ハピコロヨガ URL <http://www1.m.jcnnet.jp/hapikoro-yoga/>

豆澤慎司のヨガ URL <http://www1.icnet.ne.jp/mamezawa-yoga/>



◆サポートしながら、ヨガを行えます。(写真は、イメージです。)

男性・女性どなたでも大歓迎です！！(体験料 500円)