

# VEI-STYLE STUDIO WORKSHOP

## VOL.3

lesson title:

## 『お父さんやお兄さんのための 「腰痛メタボヨガ」』

～やさしいポーズで行っていくので、年齢を問わず、中高生・シニアの方や初めての方、体がかたい方、運動不足の方にも無理なく行えます～

■担当 IR : はやし たかあき



私も腰痛になりやすく、ヨガのやりすぎで腰痛をひどくしてしまったこともあるのですが、逆に、同じヨガでも、腰や背骨をやさしく伸ばしていく動きやポーズを続けることで改善できました。

身体を気持ちよくのばし、腰まわりをすっきり！

軽やかな体作りをしていきましょう。

■担当 IR : はやし たかあき

■日 時 : 2010年 6/20 (日) 14:00～15:20

■場 所 : vei-style 2Fスタジオ

■定 員 : 20名 (要予約・先着順)

※中学生以上、男性であればどなたでもご参加いただけます。

### ■参加費

メンバー : ¥1,000 (税込)

ビジター : ¥2,000 (税込)

中・高生 : ¥500

\*参加費は当日フロントにてお支払ください。

### ☆お得な友達キャンペーン☆

メンバーは、お友達紹介で半額!

ビジターはvei-styleメンバーからの紹介で500円OFF!

\*条件

お友達と一緒に参加頂、もしくは、女性メンバーからの紹介

\*割引チケット当日持参で、500円OFF! (他サービス併用不可)

### ■申込方法

ご予約はお電話、もしくはフロントにてお受けいたします。

申込用紙は当日までにフロントへご提出ください。

### ■注意事項

水、タオル、ヨガマット (ヨガマットレンタル有り ¥200)

\*当日は動きやすい服装でお越しください

当日はレッスン開始15～30分前までに受付をお済ませください。

無断でのキャンセル、当日のキャンセルについては、違約金として参加費全額が発生します。

\*場合によっては次回以降のワークショップへのご参加をお断りすることがございます。予めご了承ください。

natural sports place vei-style

〒157-0061 世田谷区北烏山7-33-17

TEL : 03-5384-7100

(電話受付 10:00～22:00)

FAX : 03-5384-5656

E-mail : info@vei-style.com

