

女子100人委員会 “ 大人のおけいこクラブ ” が始まります!!  
 記念すべき第一回めは・・・

朝ヨガ

と

マクロビ  
 朝ごはん



- ◆ 日時 : 2011年10月23日(日) 午前8:00~10:00
- ◆ 場所 : 盛岡市運動公園芝生の広場もしくは運動公園前のロイヤルヨガセンター  
 ※雨天時や気温が低い場合はロイヤルヨガセンターで行います。参加者には事前に連絡いたします。
- ◆ 参加費 : ヨガのみの方・・・・・・・・のびあ会員 500円、非会員の方 600円  
 ヨガ&マクロビごはん・・のびあ会員 1,000円、非会員の方 1,200円  
 なお今回の参加費は、「大人のおけいこクラブ第1回」を記念して講師の先生のご厚意による特別価格になっております。
- ◆ 参加条件 : 女性限定。お子様の参加についてはお尋ねください。
- ◆ 持ち物 : 飲み物、ヨガマット、もしくはそれに代わる汚れてもよいバスタオル
- ◆ 講師の先生 :  
 ヨガの先生は、岩手県ヨーガ道友会会長の松村諭先生です。岩手県のヨガ第一人者です。そしてマクロビ朝ごはんを作ってくださいるのは、カラコマ工房の三浦聖貴先生。マクロビ料理で有名なソーベーズや新安比温泉のマクロビ料理の監修をしている方です。
- ◆ 申し込み方法 : FAXまたはメールにて下記の内容を10/18までにお送りください。  
 株のびあ行き Fax : 019-681-1195 メール : [novia@jyosi100.com](mailto:novia@jyosi100.com) Tel : 019-681-1919

参加者のお名前	
のびあ会員の有無	会員                      非会員 ※非会員の方は開催前日までに会員登録していただければ会員価格にておけいこできます。
どちらかに○を	ヨガのみ                      ヨガ&朝ごはん
当日連絡がつく携帯電話	
メールアドレス	

大人のおけいこクラブとは、「ゆる〜く楽しく自分磨き」がコンセプトの習い事です