

単発参加もできます！初心者の方でもご参加いただけます！

身体と心が安定する！



# 丹田力



# 強化法

龍村修 指導



丹田力強化法は、その動作を行うことによって、正しい姿勢、正しい動作、呼吸、精神統一力のコツが自然に体得されるものです。このコツが体得されれば、初めて行う諸道・諸芸・スポーツなどについても上達が早くなり、精神的にはすべてにおいて安定して対処できる心構えになります。

毎月1回 火曜 10:30~12:30

平成30年 3月20日、4月24日、5月22日、6月26日

7月24日、9月18日、10月23日、11月20日、12月18日



## これまでの参加者の声

- ☆ 頭と心と体がスッキリした
- ☆ 年齢関係なくできる
- ☆ ヨガをしている人にこそ必要
- ☆ 余計なことを考えないで、日常から開放された感覚

会場 龍村ヨガ研究所 東中野教室  
東京都中野区東中野4-9-1  
第一元太ビル4階 JR東中野駅 東口より徒歩1分

準備物 運動できる服装、筆記具、必要な方はお飲み物  
※お水の販売はありません



### 連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 事務局

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301  
Tel: 03-6908-5613 Fax: 03-6369-3216  
Mail: kyoukai@okiyoga.com

### お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページをFAXでお送りください。  
また、インターネット申込フォームでもお申込いただけます。  
<https://goo.gl/Gu12r2> (右のQRコードでアクセス可)



#### ② 参加費

当日 3,500円

前納 3,000円 10回割引 27,000円

前納される場合は、下記口座に参加費をご入金ください。

振込口座番号: ゆうちょ銀行 00980-6-4151 名義: NPO法人沖ヨガ協会

★複数回をまとめてお振り込みすることも可能です。

★欠席なされた場合、一旦振り込まれた参加費はお返しすることはできませんが、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。受領書は保管してください。

★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

## 丹田力強化法講座 申込記入

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ  
氏名:

性別: 男 / 女

住所: 〒 -

Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

電話(携帯): ( ) - FAX: ( ) -

参加希望日 ※複数回お申込みも可能です (記入例)3/20、4/24