



(株)イシ・エンタープライズ

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 2-9-35 TEL:03-6712-6952 FAX:03-6712-6953

http://www.ishienterprize.co.jp E-mail: info@ishienterprize.co.jp

花田美恵子 による

ハワイアンヨガスペシャルワークショップ開催！

2018/9/2 (日) 東京 目黒ソウル&モーションスタジオ (目黒駅徒歩5分)



◆講師 花田美恵子のご紹介◆

学生時代からファッション雑誌「Olive」で読者モデルとして活躍。

成城大学在学中は、雑誌「anan」などにも登場し人気を博す。

卒業後は日本航空のCA(客室乗務員)として働き、結婚。1男3女の母になり

「Mart」の専属モデルをはじめ、人気ママモデルとなり活動する。

2009年からは子供たちと共に生活の拠点をハワイに移し、

4人の子どもを育てる姿が、働く女性の中の一人として共感を湧く。

また、12年続けている趣味のヨガが高じて、2015年に

全米ヨガアライアンス公認 RYT200の資格を取得。

現在はハワイのカハラホテルで定期的に指導も行っている。

開催時間	クラス	料金・詳細	参加人数
①10:30~12:00 定員の為 締め切らせて 頂きます	ハワイアンヨガ ベーシッククラス	90分 5,000円 30分トーク&60分 ハワイアンヨガ ベーシッククラス 持ち物: ヨガマット・動きやすい服装 (ヨガマットレンタル出来ます/料金別途200円 数に限りがあるため出来るだけご持参ください) フラダンスとヨガの融合 ヨガは『身体の歪みの矯正』柔軟性や体力が向上するなどの効果がありますが、呼吸法、瞑想を合わせる事で集中力が高まり、精神状態を安定させる事が出来ます。ストレッチ方法、意識的な呼吸のシェアは腰や膝への負担を軽減し、血流を整え基礎代謝を促進して免疫力と自然治療力を高める効果があると言われています。ハワイ語の『ALOHA』には呼吸をシェアするという意味があります。正しい姿勢、呼吸、精神と身体のバランス。1日を気持ちよくスタートさせる為レッスン前のリラックス効果得るため、ハワイ在住、タレントヨガインストラクターでもある花田美恵子さんの楽しいお話とご指導でフラミュージックをBGMにヨガ未経験者の方にも楽しんで頂けるクラスです。	参加人数 人
			レンタル ヨガマット 枚数 枚
②12:30~14:00 残席わずか	ステップアップ クラス	90分 5,000円 30分トーク&60分 ハワイアンヨガ ステップアップクラス 持ち物: ヨガマット・動きやすい服装 (ヨガマットレンタル出来ます/料金別途200円 数に限りがあるため出来るだけご持参ください) 1クラス目にご参加頂いた方はもちろん ヨガ経験者の方にも楽しんで頂けるクラスです。 ハワイをイメージして自分で自分をゆるめるヨガ。 無理のないポーズで全身をゆるめる方向に導いて行きますので幅広い年齢層の方にご参加頂けます。 マインドを安定させ、花田美恵子さんと共にゆったりとした楽しい時間を過ごしましょう。	参加人数 人
			レンタル ヨガマット 枚数 枚

*スケジュールや会場は都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。*各クラス終わりで花田さんとの写真撮影可。

申込日: 2018年 月 日		*下記に必要事項をご記入下さい。	
フリガナ お名前	ご住所: 〒	TEL:	
○印でご記入下さい。 10代() 20代() 30代() 40代() 50代() 60代以上()		FAX:	
メールアドレス			

弊社にてこの申込書を受信後、「お申込み確認書」をお送りいたします。

FAX: 03-6712-6953 (24時間受付)

*ウェブサイトからのお申込みも可能です。「イシ・エンタープライズ」で検索してください。