

関川 太一 スペシャルレッスン

ヨガと瞑想～Universal Yoga EARTH～

開催日：12/5(日) 15:00～16:00

【クラス内容】

Universal Yoga EARTHは音を活かしたヨガと瞑想のプログラムです。
ベーシックなヨガポーズと呼吸への意識、そしてマインドフルネス 瞑想 で
身体・呼吸・心を整えます。
ロイヤリティフリーでオンラインクラスも可能。幅広い指導の場が見込める
Universal Yoga EARTHをお試しください。

<http://earthyyoga.jp/>

参加方法は下記の①②いずれかをご選択ください。

- ①自宅で参加 **(ZOOMを使って参加)**
- ②フレスコ垂水のスタジオで参加 **(スクリーン映像を観ながら参加)**

◆参加費 ￥2,200

◆最少催行人数 15名

※開催日の3日前(12/2)の時点で15名未満の場合は中止となります。

◆講師 関川 太一

- ・ハートアンドボディコネクション主任講師
- ・ラディカルフィットネスMEGADANZ®/OXIGENO®マスタートレーナー
- ・UNIVERSAL YOGA EARTHマスタートレーナー
- ・スポーツシューズRYKAライダー

【主催】 KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水



(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)
JR神戸線 垂水駅前
TEL:078-708-7500
<http://www.ktvf.jp>

【レッスン当日までの流れ】

◆自宅で参加の場合

- ①申込
- ②当日までに、ZOOMを使用できるように、ご準備ください。
- ③申込後、「参加用URL」「ID・パスワード」をメールでお送りします。
- ④当日は開始10分前から入室できます（URLをクリック、またはZoomを起動してID・パスワードを入力）

重要事項（申込後すぐに③が届きます。受信できない場合はフレスコ垂水までご連絡ください。）

◆フレスコ垂水のスタジオで参加の場合

- ①申込
- ②当日、フレスコ垂水にご来館ください（レッスン開始の1時間前から入館できます）

【申込方法】

◆申込受付期間 11/10(水)15:00～12/2(木)16:00

- ①下記の各QRコード、またはURLにアクセス
- ②クラスを選択
- ③必要情報を順番に入力

※初めてご利用される方は、予約システムCoubic（クービック）のアカウント登録をお願いします。

※お支払い方法は、「クレジットカード決済」 ※対応しているカードブランド（VISA / MasterCard / AMEX）

- ④予約内容を確認の上、予約する

◆自宅で参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/873736>

◆フレスコ垂水スタジオで参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/856356>

申込方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

フレスコ垂水 TEL:078-708-7500（木曜休館）