

9～11月シャンティビージャイイベント・講座

1、昭和記念公園パークヨガ

大自然の中、深呼吸！360°パノラマヨガ

10/2・11/6(火)、11/10(土)

10:30～11:30

場所：国営昭和記念公園みんなの原っぱ 桜の園

講師：一戸弘美 定員60名

参加費：500円 ※別途公園入園料がかかります

※申込みは公園受付電話へ042(528)1867



2、アロマテラピー講座 初心者向け

日常生活にアロマテラピーを活用できるようになります

9/19・10/17(水) 13:30～15:30

講師：一戸和美 (サポート担当：一戸弘美)

定員：各6名 / 参加料金：3,000円



3、アロマテラピー資格 ベーシック取得講座

アロマテラピーを安全に楽しく使えるようになり

専門資格も取得できます

9/22(土)、29(土) 13:00～16:00

講師：一戸和美 定員：各6名

参加料金：31,240円 ※テキスト、実習材料費、会場費、税金込み

※一般社団法人 日本ナチュラルセラピスト協会認定講座

※2日間修了した方には「ベーシックアロマセラピスト」の認定書をお渡しします

4、ダイエット&ビューティウォーキング講座

安全で効果的なダイエット&シェイプアップ・ウォーキング方法を習得できます。

正しい歩き方、きれいな歩き方が身に付きます。

10/30(火) 14:00～16:00

講師：一戸弘美 定員：各6名

参加料金：通常価格 1万円→**会員特別価格 9千円**



5、ストレッチポール活用講座

効果的なストレッチポールの活用法が習得でき、自宅でも行えるようになります。
骨盤、胸郭調整やコアトレーニングなど応用も身につきます。

10/31(水) 14:00~16:00

講師：一戸弘美 定員：各6名

参加料金：通常価格1万円→会員特別価格9千円



6、フェイシャルヨガ（顔ヨガ）、特別イベント120分

フェイシャルヨガ、基本の10ポーズ習得

効果てきめん！小顔、美顔に役立つ表情筋エクササイズ♪

顔ヨガと、美容に役立つリンパマッサージを行い効果UPします



11/30(金)

①10:00~12:00 ②14:00~16:00

③18:30~20:30

定員：5名 / 参加料金：通常1万円→会員特別価格9千円

※顔ヨガ前後のお写真掲載 OK の方は、千円キャッシュバック

☆写真付きオリジナル資料、顔ヨガワークシートプレゼント

通常ヨガレッスン

・パーソナル アロマヨガレッスン

初回ご体験…90分 1万円

2回目以降…単発受講 90分 3万円

毎月1回受講 90分 2万5千円（受講回数により、お値引きがあります）

・グループ アロマヨガレッスン（定員5名、80分クラス）

初回ご体験…80分 3千円

2回目以降…単発受講 80分 5千円（月2回会員 1万円）

シャントィビージャへのお問い合わせ（講師の一戸弘美へ 直通）

電話 070-5586-4113

メール shantibija@gmail.com

※メール受信できるように「受信設定」をお願いいたします

※インターネット検索「シャントィビージャ」でサイト表示されます

