



## —入会のご案内—

- \* 登録料¥3,000 は永久に有効です。ご家族2人目からは無料です。
- \* 月謝は¥7,000 でレッスンは月4回とし、祭日の為に月3回となる場合はなるべく前後月で振替をして4レッスン分を行います。
- \* 年始1月1週目、年末12月4週目は休みとしますが、月謝は¥7,000 です。他の曜日でも来られる方はぜひ、1月・12月も4回いらしてください。
- \* 8月は水曜レッスンだけは4回行いますが、月曜・木曜・金曜は2回のみで月謝は¥3,500 となります。月曜・木曜・金曜の会員で4回参加希望者は8月のレッスン開催日のいずれかにご参加ください。
- \* 定期的に来られない人の為に1回¥2,000 の不定期会員制を設けております。井荻クラスは連絡なしでも(していただけたらありがたいですが)参加できます。高田馬場クラスはご連絡をお願いいたします。
- \* 曜日の振替もできます。できるだけ振替をして、週が違ってかまいませんので、1ヶ月に4回いらしてください。
- \* 休会の場合にはご連絡ください。休会費はいただきません。
- \* 連絡は本部、又はインストラクター携帯電話にお願いします。留守電の時はメッセージをお残しください十分です。

## —レッスンについて—

- \* 井荻クラスでは、第1・2・3週目はグルプレッスン、第4週目は個人プログラムレッスンを行います。
- \* レッスンを体験したい人がいらっしゃれば、連絡の上、第1～3週のグルプレッスンにご招待ください。どなたでも無料です。
- \* 普段のレッスンでは時間的に消化しきれない瞑想などのクラスを不定期に行っています。随時ご案内しますので、ふるってご参加ください。
- \* 毎年10月1週目には1泊2日のワークショップを行っております。早朝や夜の瞑想、水を使っての浄化法、食事の指導など、ヨガ全般にわたる指導をします。

私たちはグルデブ・シヴァナンダ師の総合的なヨガの教えを基本に、より健康で、ポジティブに、充実した人生をおくる仲間になることをめざして設立したクラブです。仲良く有意義な時間をシェアしましょう！  
ご質問やご相談がありましたら、いつでも声をかけてください。

〒167-0023 杉並区上井草1-23-15  
シャントィヨガクラブ TEL/FAX 03-3397-4455

[shantiyoga@jcom.home.ne.jp](mailto:shantiyoga@jcom.home.ne.jp)

代表 マキ ユングハイム TEL 070-5569-0768

