

 STAY MOME プロジェクト 

**1day(ワンデイ)トライアル**  
**オンライン ヨグ三昧**

**5/5 (火)**

**@みなさんのおうち**

**参加費無料**

-----  
 **オンラインクラス内容**  
-----

〈ヨガ〉

- ヨガ(ゆらゆらほぐし/陰ヨガなど)
- メディテーション
- 呼吸法
- キッズオリンピック(えいごで体操・ヨガ)

〈英語〉

- えいご弁コーチング(えいごの歌の歌詞をリズムに乗せるトレーニング)
- 英語速読コーチング

-----  
今年のゴールデンウィークは、  
いかにお家での時間を楽しく有意義にするか？  
ではないでしょうか。

**パソコンやスマートフォン、タブレットを通じて世界がより近くに**

ウェブでのクラスに拒否感のある方にも、初めてのオンラインのお手伝いをさせて頂きながら、  
新しい世界にデビュー出来る機会を作りました。  
初心者、  
おじいちゃん、おばあちゃん、パパ・ママ、お子さん、ご家族皆さんで参加  
大歓迎です。

**本場インドで修行したインストラクターが**  
いろいろなヨガクラスを行います。

**外資系翻訳会社**でファイナルチェッカーをしていた講師が速読と英語の歌詞のリズム読みを行います。

ヨガや英語に興味がある方ない方問わず、  
ご家族・ご友人でウェブの楽しさを体験できます。  
-----

- ✓顔出しNG. OK
- ✓部屋着で参加
- ✓背景セットでお部屋の中を隠せる
- ✓子供も一緒
- ✓おじいちゃん、おばあちゃん参加
- ✓初心者

---

### 詳細

---

- 場所：おうち
- 時間：6:15~21:30内
- 参加費（お1人でもご家族皆さんでも）無料
- 参加希望の方は  
お名前・ご連絡先を書込み、メールをお送り下さい。
- 切:5/4(月)
- 必要なもの:  
ネット環境  
PC/スマホ/タブレット

---

### お申込

---

- ①ライン @103yoga  
をお友達登録  
(既にお友達のかたは、この手順はスキップ👍)  
若しくは  
メール [info@103-dohjoh.com](mailto:info@103-dohjoh.com)  
▼
- ②
  - お名前
  - メールアドレス  
をメッセージ下さい▼
- ③参加方法詳細が届きます  
▼
- ④【お部屋の鍵】が届きます  
▼
- ⑤クラスに参加

---

ご興味ある方は、  
早速 [line@103yoga](mailto:line@103yoga)  
をお友達登録😊!  
<https://lin.ee/1ussFBu>

詳しいご案内をお送り致します

-----  
○お問合せはお気軽に○

●Instagram @103yoga

[https://www.instagram.com/invites/contact/?i=1jj7tgp677hdw&utm\\_content=3qh1tpy](https://www.instagram.com/invites/contact/?i=1jj7tgp677hdw&utm_content=3qh1tpy)

●Facebook @103 YOGA DohJoh

<https://www.facebook.com/103-YOGA-DohJoh-213653999385279/>

●Line @103yoga

<https://lin.ee/1ussFBu>

●[E](mailto:info@103-dohjoh.com)info@103-dohjoh.com

-----  
★状況によって日程に変更がでる場合がございます

\*\*\*\*\*

●主催・問合せ●

103道場(YOGA/英語/Voice labO)

☆ロコキッズサポーター☆ 仙台

\*\*\*\*\*