



ワクワク

ナムギャル ドルジェ庵

ホームケア教室

&

ナムギャル CHAGOM

ヘルティー TIME

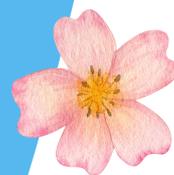
スタートの春！

ご自宅で簡単にできるホームケアを学ぶ講座です
基礎代謝アップ&ストレッチ効果のあるダンスと
あなたに合った個別対処方法を
東洋医学に基づいてお伝えします

● 中性脂肪を減らす
SANG SANG ダンス！

● 魔法のツボ押し

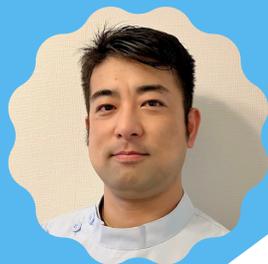
● あなたの為の
パーソナル
ストレッチ



春風そよぐヘルシーなお茶で時を過ごす
ヘルティーTIME！

特別なお茶とお菓子をご用意します

● 心と身体を整える
リラックスお茶時間



講師：ナムギャル ドルジェ庵
鍼灸師 渡邊 幸太

ナムギャルで仏教を学び、心身一如の道を進む

ナムギャル CHAGOM担当
日本茶インストラクター、ティーインストラクター
大西 章子



日時

2024年3月31日(日) 開場 午後12時45分
午後1時～午後3時30分

場所

レンタルスペース[SIZE S]京王稲田堤
川崎市多摩区菅3丁目1-1 KTプラザ1F

料金

3,000円

持ち物

タオル ※動きやすい服装でお越しください

締切り

3月28日(木)

申込み・問合せ
一般社団法人 ナムギャル
事務局

070-2172-7686

namgyaltsokpa@yahoo.co.jp