

## 楽になる体のレッスン

… 13:40~14:50

受講料 2,000円  
(事前振込)

呼吸が楽に、動きが楽に、痛みが軽く

## 声のための体の使い方

… 15:10~16:40

受講料 2,500円  
(事前振込)

ムダな緊張をやめる、体全体に響かせる

セット受講で  
1,000円割引  
(今回限り)

毎週火曜(狩場台)・木曜(春日台)、第3土曜(元町)にもレッスンをしています。

## チャリティ・レッスンへのお誘い

3月1日(日)・10時~・11時~(各50分)

西区民センター 会議室(3)

2レッスンで 2,200円

・ペアで参加なら 2人で4,000円 ・1レッスンのみなら 1,200円

- 自宅や会社でもできるミニ・レッスン(前半)と、正統的なレッスン(後半)
- 初めての方も大歓迎です。

収益金は全額、東日本大震災の被災者支援団体に寄付します。

To love is to be happy with

ご家族・ご友人とどうぞ

お問合せ  
お申込み

講師：西田佳代 (国際フェルデンクライス連盟公認指導者、ヴォイス・トレーナー)

ホームページ: <http://feldenkrais-west-kobe.jimdo.com/>

メール: [kalaike@gmail.com](mailto:kalaike@gmail.com)

フェルデンクライス神戸

