

青空レディースクリニックは真に健康で幸福になるための医療を実践していきます。



# プチ断食のお知らせ

青空レディースクリニック  
八王子南口治療院・治療院青空  
スタジオ青空

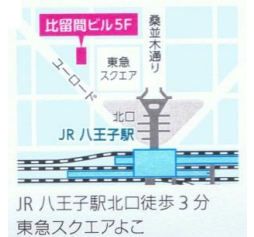


健康の秘訣は、「シンプルな健康生活」を送ることです。  
何気ない日々の生活が、将来の自分をつくっていきます。  
プチ断食は、自分の心とからだ、普段の生活の仕方などを見つめ直し、  
新しい自分を創っていくチャンスです。  
からだの内側から健康になりたいと思う方、ぜひご参加ください！

日時：2017年12月10日（日） 10時 集合 17時 解散予定

会場：スタジオ青空（そら）八王子市旭町8-10 比留間ビル5F

持ち物：運動できる服装、運動靴（1時間程度歩けるもの）、Tシャツなどの着替え  
タオル、筆記用具、500mL入りの空のペットボトルもしくはミネラルウォーター  
が入っているペットボトル1本、  
（必要な方はヨガマットもしくは大判のバスタオルをお持ちください。）



スケジュール：

12月9日（前日） 昼食・・軽めにおそばを食べます。

（自宅にて） 夕食から断食を始めます。水分はのどが渇かない程度に摂るようにしてください。  
どうしてもお腹が空いた時には、りんごなどの果物やヨーグルト、野菜ジュース  
などを少量摂ってもかまいません。前日からの断食に不安がある方は、いつも  
より軽めの昼食、夕食を心がけてください。

12月10日（当日）朝食は召し上がらずに、10時スタジオ青空 集合。

健康に関する講義、ウォーキング、ヨガなどの体操、呼吸法などを行います。  
最後に復食（普段の食事にもどるための食事）を摂り、17時に解散予定です。

定員：8名（積極的な気持ちでご参加ください）

参加費：10000円（12/9以降にキャンセルされた場合はキャンセル料が発生します。）

**早割あります** 11月30日までに申し込みいただくと、参加費が**8000円**になります。  
ぜひお早めにお申し込みください。

参加申込方法：クリニックの受付にて参加申込書を記入の上、お申込みください。

クリニックに電話でお申込みの場合はFAXまたは郵送で参加申込書を送らせていただきますので、申込書にご記入の上返送をお願いします。  
なお、参加申込みがあった方でも、医学的にプチ断食を行わないほうがよいと判断した場合には参加をお断りすることもございます。  
あらかじめご了承ください。

スタジオ青空（そら） 連絡先：042-649-8305（青空レディースクリニック）



そら そら そら そら  
三つの青空（青空レディースクリニック・八王子治療院青空・スタジオ青空）は西洋医学・鍼灸などの東洋的治療・ヨガなどの代替医療を融合した総合的な医療を目指しています。（八王子南口治療院は姉妹店です）