

# ☆ 8月～10月朝ヨガ瞑想クラスを開催 ☆

## 「早起きは三文の徳」 早朝のヨガクラス！

早朝は1日の中でも、心地よく、清澄性を感じることができる時間帯です(^^♪

” インド発祥の伝統医学アーユルヴェーダ ” でも ” 現代医療 ” でも、健康に過ごすために推奨される 『早起き！』

気温も心地のよい早朝に、澄んだ空気を感じながら、素敵な1日をスタートしてみませんか

ヨガは45分・ストレッチやベーシックなヨガポーズで身体を開放し、最後に瞑想10分を行って終了します

予約も必要なし・途中からの参加もOK、まだ体験していない皆様も、是非あまり気負いせずにチャレンジしてみてください(^^)/

・開催スケジュール・

毎週 火曜日と金曜日

6:30 ~ 7:15

YOGA ASANA

・途中参加される方は静かに入室し、準備ができたらご参加下さい

7:20 ~ 7:30

シャバアサナ or 瞑想

・7:30にティンシャ(ヒーリングベル)で終了をお知らせます

・参加費用・

月間Freeカード	14,000円 (税込)	連続してFreeカードでご参加の方は・・・ 2ヶ月目は13,000円 ・ 3カ月目以降は12,000円となります
ドロップイン	2,000円 (税込)	朝ヨガ瞑想クラスに10回参加すると1回無料でご参加いただけます。

・インストラクター・

KAYOKO

新規キャンペーン開催中 月間通いたい放題 14,000円 → 12,000円 (初月)