

芯

からリラックスしたいあなたには、

陰ヨガ

(有料プログラム)

立位はなく全てを座位・臥位で行い、
1つのポーズを長めに（1～3分）キープすることで、
硬化した筋肉をストレッチします。

心を穏やかな状態に
導いてくれる

筋肉をゆるめて
柔軟性アップ

◆日時 毎週日曜日 15:30～16:45

◆インストラクター 月成

【インド中央政府公認ヴィヴェークナンダ・ヨーガ研究財団 ヨーガ療法士】

◆料金 6月5日・15日・22日（26日休講）

¥2.757 外部 ¥2.835

◆申込方法 フロントで申込用紙にご記入の
うえ料金をお支払下さい。
なお、キャンセルによるご返金
は致しかねます。



少人数制のプログラムになっています。

深いリラックスを求めているあなた、

心も身体もゆるゆる

になりませんか？

