

ヨガスタジオatama 6月特別クラスのご案内

ヨガスタジオatama

大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F

TEL 06-6484-6619

HP <http://www.yoga-atama.com>

メール mail@yoga-atama.com

麻奈美先生のファイナルレッスン！

ときにはこんなスローライフ体験。夏至から1週間、照明を落として静かに過ごすヨガはいかがでしょう。長らく昼や夜のクラスを担当してきた麻奈美先生が6月をもってatama卒業となります。今回のクラスが大阪最後のレッスンです。みなさまでろうそくを囲んで素敵な時間を過ごしませんか。やさしいクラスですのでオールレベル参加OKです♪

全会員様
参加可能！

29日（木）

キャンドルナイトヨガ ～スローな夜に深い呼吸を～

18:30～19:45 7F Aスタジオ 定員15名 担当 麻奈美

照明を使用せず、キャンドルのやさしい灯りの中でゆったりとヨガを行います。

キャンドルのやわらかい揺らめきはリラックス効果をより高めてくれることでしょう。ゆったり動き、深い呼吸を伴い、ココロとカラダを心地よい癒しへ誘ってあげる。そんな夜はいかがでしょう。

やさしい動きが多いのでどなたでも参加していただけます。気持ちの良いストレッチでストレス解消、心身ともに癒しの効果が期待できます。

時には非日常な空間で、いつもとは違う雰囲気の中、幻想的な夜を過ごしてみませんか。

仕事や家庭に忙しい日々を送っている方、自分を労り愛する穏やかなヒーリングナイトをご一緒に。

みなさまの多数のご参加お待ちしております♪



麻奈美



参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- ・会員様無料！（事前お申込み及び当日の会員証提示が必要です）
会員種別に関係なくご参加いただけます。休日会員様も平日昼会員さまも参加OK！
平日月4回会員様も回数カウントなしで上記クラスにご参加いただけます
- ・休会中の会員様は500円でご参加いただけます
- ・ビジター様も参加可能です（参加費：税込1,000円）お友だち、ご家族も一緒にどうぞ
- ・動きやすい服装をご準備のうえお越しください
- ・妊娠されている方はご遠慮ください
- ・キャンセルはできるだけ早めをお願い致します。当日キャンセルはご遠慮ください
- ・レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります