

ヨガスタジオ atama 9月特別クラス

9/24 (月・振)

7階 Aスタジオ 定員各回15名

10:45 ~ 12:00

いつでも どこでも どなたでも

やってみよう！チェアヨガ

チェアヨガとは椅子を使用したヨガです。
椅子に座りながら行うので負担が少なく、無理なく安全にヨガができます。好きなタイミングでできてアレンジも簡単！
座っている時間が長い方、自宅でもオフィスでも気軽にできるチェアヨガを体験してみませんか😊

New Instructor
あずさ



12:30 ~ 14:00

夏のアロマデトックスに続き

秋のアロマデトックスヨガ

Instructor ゆかり

季節を感じるアロマの中で、気持ちよく動いて体と心を
スッキリとデトックス😊
気持ちの良い汗を流して爽快な秋を送りましょう🌸

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- ・参加費：会員様無料（平日月4回会員様とチケット会員様はチケット1回分 ※1回分で2クラス可）
一般の皆様 1本¥1,000（税込）※16歳以上に限ります
- ・2クラス連続参加可能です。但し空きが少ない場合は複数受講をお断りする場合があります
- ・たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めをお願いします
- ・動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しく下さい ※チェアヨガは動きやすければ運動着以外も可
- ・妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- ・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。予めご了承ください
- ・レッスン終了後にアンケートのご協力をお願いしております