

自分改革 朝活シリーズ

始めよう！ 朝ヨガ & 朝ピラティス

できるオトナはもうやっている！？朝の時間を有効に☆

朝のヨガ・ピラティスは頭と身体が目覚めを促し、一日を快適に過ごすための活力を与えてくれます。朝に体を動かすことで脂肪燃焼効果を高めたり脳を活性化したり体質を改善できたりと良い効果がたくさんあります。深呼吸することで一日の思考や気分にも好影響♪

肌寒くなってくる季節、朝一お仕事前、身体を動かして代謝を上げ、冷え知らずの体づくりをしましょう。

いつもより1時間だけ早起きして充実した一日を過ごす！

朝活習慣身につけませんか☆輝く朝を自分のために☆

週替わり開催！

各日 7:15 ~ 8:00 (45分)

7階 Aスタジオ

定員各回15名

一般参加歓迎☆

友だち、同僚、家族、みんなでTry!

8日 (木)

朝ヨガ -朝の呼吸-

あや



呼吸を整えて
一日の集中力を高めよう！

13日 (火)

ゆったりチェアヨガ

あずさ



椅子を使って簡単ストレッチ！
※着替え不要

19日 (月)

朝の調整ピラティス

ともみ



身体を整え、今日一日の
活動に変化を感じよう！

28日 (水)

朝ヨガ -太陽礼拝-

MAKI



感じよう充実感！
気持ちも体も一日爽快！

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（月4回会員様も回数消化なし） ※全4クラス参加で次回使えるイベントクラス割引券進呈
チケット会員様と一般の皆様 1回¥500（税込）※4回セット料金 ¥1,500（税込）
一般の皆様はご希望によりウェア上下のレンタル無料です（数量・サイズに限りがあります）
- ・各クラス開始前までに参加費をお支払いください。4回セット利用は初回時に申し込み＆お支払いください
- ・ご予約のうえご参加ください。当日予約も可能ですが空きがない場合はお断りすることがあります
- ・多くの方にご参加いただけるよう当日キャンセルはお控えください
- ・動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しください
※13日のチェアヨガはお着替え不要ですが、多少緩められる服装が好ましいです（スカート不可）
- ・妊娠されている方、体調が良くない方は控えておきましょう
- ・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

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