

好評につき12月も開催☆ 朝の時間を有効活用☆

自分改革 朝活シリーズ 始めよう！ 朝ヨガ

朝のヨガ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を与えることでしょ♪

本格的に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、冬を元気に乗り越えるための体づくりをしていきましょう。

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！

他人より1歩先へ朝活習慣！輝く朝を自分のために☆

7階 Aスタジオ 定員各回15名

一般参加者大歓迎☆
友だち、同僚、家族、
みんなでEnjoy!

12日 (水) 7:15~8:00 (45分)

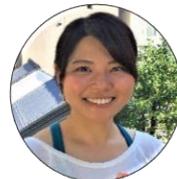
朝ヨガ -なごみ-
MAKI



和みを身体に気持ちを穏やかに！
今日も一日ここにゆとりを！

17日 (月) 7:15~8:00 (45分)

朝ヨガ -背筋ピンッ！-
あずさ



寒い朝こそ姿勢を正して！
今日も一日背筋ピンッ！

28日 (金) 7:00~8:00 (60分)

朝ヨガ -気分爽快！-
Megumi



仕事納め前に気分を上げて！
気持ちも体も一日爽快！

ヨガスタジオatama
大阪府中央区伏見町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

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）
チケット会員様と一般の皆様1回¥500（税込）※11月と12月限定の特別価格です
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
- ご予約のうえご参加ください。当日朝のご予約は空きがある場合に限り、LINE予約のみ受付いたします
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
- 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