

ヨガスタジオatama 3月イベントクラス

# 脂肪燃焼 冬太り解消！

## スタイルアップ♡<sup>ニューヨーク</sup>NY ヴィンヤサ

体を動かしやすい季節🌸春に向けて楽しく  
シェイプアップ♡POPな音楽にのせて、脂肪  
を燃やして、姿勢も改善♪

# 3/21 (木・祝)

NYヴィンヤサは、一呼吸一動作のヴィンヤサヨガにアレンジを加えダイナミックに体を動かすシェイプアップ効果の高いヨガです。有酸素運動の要素があり、ぐんぐん脂肪を燃焼させるチャンス♪

## 11:15 ~ 12:45

冬に蓄えすぎたものを春を迎えるこの時期にリセットしませんか？眠っている体を目覚めさせて代謝UP!ダイナミックに動いてヨガを楽しみましょう。

## 7階 Aスタジオ 定員15名

少し運動量のあるクラスですが、きれいにポーズをとることが目的ではないので、なんか興味あるぞという方、トライしてみたい方、ダイエット効果を期待する方、動くことが好きな方、色んなヨガのスタイルを知りたい方など色々な目的でお楽しみいただけます。



未 聡  
Misato

😊このような方にオススメです！😊

- ・寒さで丸まった姿勢を改善したい方
- ・お腹と背中の筋バランスを整えたい方
- ・ダイエット、シェイプアップしたい方
- ・柔軟性を高めたい方
- ・ヴィンヤサヨガを体験してみたい方
- ・動いて汗をかくのが好きな方！

男女、年齢、経験問わずみなさんご参加いただけます😊  
ぜひご体験ください☆多数のご参加お待ちしております♪

### 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：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可 一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限りです
- ・事前に参加費を受付にてご入金ください
- ・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にお願ひします
- ・3月20日営業時間終了時(21:00)を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- ・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

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](mailto:mail@yoga-atama.com)