

もっと朝習慣！

# 始めよう！朝活ヨガ

いつも参加いただいている方も♪これから始める方も☆

「おはよう朝ヨガ」クラスの定着から間もなく一年。今一度朝のヨガの心地よさ、一日の充実感を味わっていただきたいとの想いで週替わりで開催を決定！

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です♪

いつもより少し早起きして、改めて「朝活を習慣にする！」を目標に一步踏み出してみませんか。来年に向けて、良い朝の習慣は今からスタートしておくのがベストです☆

一般参加歓迎(^^♪

友だち、同僚、家族、みんなで朝習慣！

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)

3日(日)7:30~8:30 (60分)

朝焼けパークヨガ

MAKI

早朝の澄んだ空気の中、公園の芝生で  
気持ち良くヨガ♪爽快間違いなし！

会場：中之島公園芝生広場（現地集合）

※悪天中止



📍 下記3回は 7:15 ~ 8:00 (45分) 📍

7階 Aスタジオ 定員各回15名

12日(火)

朝ヨガアロマデトックス

Eri



デトックスで  
一日の調子を整えよう！

20日(水)

朝ヨガ太陽礼拝

Nao



一日元気に過ごすための  
活力となるように♪

28日(木)

モーニングフローヨガ

Manami



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WEB予約システム、電話、受付にて -

- ・参加費：月額会員様無料（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）  
※3日の朝焼けパークヨガのみマットレンタル別途¥300（事前申込）
- ・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
- ・動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しください
- ・3日のパークヨガは会場に直接お集まりください。会場にお着替える場所はありませんのでご注意ください  
また、悪天時は中止となりますのでご了承ください
- ・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
- ・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