

4月21日（日） 『マインドフルネスと月礼拝』 ヨガ特別イベント

日時：4/21(日) 17:20～18:05 (45分)
場所：メガロス吉祥寺 スタジオA
料金：メガロス会員価格(プラチナ、他店MG、都度法人含む) 1,500円(税込)
会員外価格(外部・他店会員(プラチナ・MG除く)) 2,000円(税込)

担当
前田京子



申込方法：3月23日(土)11:00～WEB申し込みにて受付
※メガロス吉祥寺HP会員ページのお知らせからもお申込みいただけます。

入金方法：お申し込みの際にWEB決済にてご入金ください。
※翌月以降の繰り越しや振り替えは致しかねますのでご了承ください。
※ご返金は4月18日(木)20:00までとさせていただきます。
(以降のご返金は致しかねますのでご了承ください)
なお、ご返金時にはキャンセル料として、550円(税込)頂戴いたします。



[お申込はこちら](#)

定員：25名(最少遂行人数：5名)
※4月18日(木)までに最小遂行人数に達しない場合、中止とさせていただきます。
※予約順でのスタジオ入場となります。

【内容】

「マインドフルネスとは『今に集中している状態』のことです。ヨガでゆっくりポーズをとり心身に意識を向け、この瞬間に身体で何が起きているかに気付き、芯からリラックスしていきます。また月礼拝は、月の満ち欠けをイメージしたいくつかのポーズで主に股関節周りを伸ばします。副交感神経を優位にし、ゆったりとした動きで一日の終わりを穏やかにしめくりましょう。

【注意点】

- ※レッスン開始後の入館及びスタジオ入場は出来かねますので予めご了承ください。
- ※外部の方、時間外会員の方は終日施設利用が可能です。
- ※インストラクターの都合により、日にちを変更し振り替えレッスンを行う場合がございます。
予めご了承ください。

