

からだと心を繋げる ハタヨーガ

ヨガのアーサナ、呼吸法、瞑想をバランス良く取り入れます。身体の使い方を細かく練習することで立ち姿勢、バランスの軸、深い呼吸をするためのしなやかな柔軟性を身につけます。毎日の暮らしが楽になる身体づくりを意識して、ヨガで整えましょう！身体が整えば心も軽くなり、日々の疲労感からも解放されます♪

自律神経の乱れや、よく眠れない方、身体が重だるいなどお悩みの方は是非この機会にご参加ください。

毎週土曜日 14：15-15：00

■申し込み期間

月払いで希望の方 ▶ 3/30(土)10:00~4/6(土)13:45 まで

都度払いで希望の方▶ 3/30(土)10:00~ 各回当日の13:45 まで申込可能

- 日程 4/6・13・20 (土) 14：15-15：00
- 担当 Natsumi
- イベント料金 月払い(全3回分) 3,850円(税込) / 都度払い 1回 1,650円(税込) ※月払いがお得です♪
- 開催場所 8階activeスタジオ
- 参加対象者 メガロス小岩会員、プラチナ会員、ゴールド会員
その他外部の方(別途施設利用料¥1,100-お支払い/当日レッスンの前後1時間、マシンジム・ロッカー・スパエリアのご利用が可能です。)

■定員 16名

■申込方法 WEBのみでの申込

会員の方は、お申込み時にまいMEGAネットのログインが必要になります。

入金は、ご予約と同時にクレジットにてご入金となります。入場はご予約順です。

■キャンセルについて

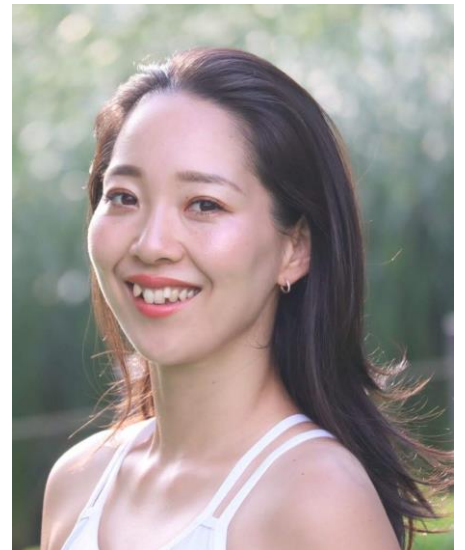
キャンセルされる場合は、キャンセル手数料として550円(税込)を申し受けます。

都度払いの方は、各回開催される3日前の18：00までにお申し出いただきましたら、

キャンセル手数料との差額分をご返金いたします。

それ以降のキャンセルは、返金は出来かねますのでご了承ください。

※4月分申し込みは
こちらから▶



担当：Natsumi