

# 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、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、ヨガでましよう！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 ▶ 2/27(火)10:00~3/2(土)13:45 まで

都度払いで希望の方▶ 2/27(火)10:00~ 各回当日の13:45 まで申込可能

■日程 3/2・9・16・23・30 (土) 14：15-15：00

■担当 Natsumi

■イベント料金 月払い(全5回分) 7,150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

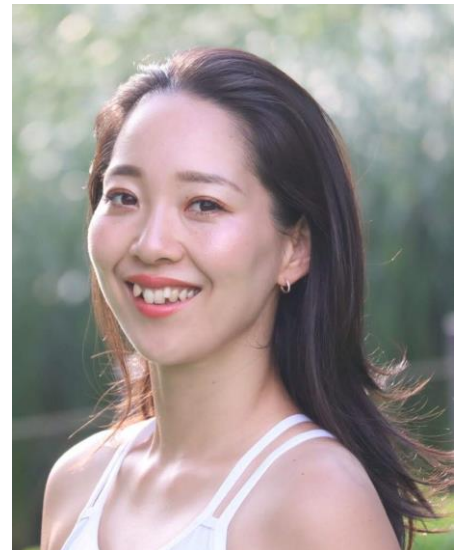
キャンセルされる場合は、キャンセル手数料として550円(税込)を申し受けます。

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。

※3月分申し込みは  
こちらから▶



担当：Natsumi