

年末特別レッスン

太陽礼拝108回

～年末だけの特別ヨガ～

平成30年12月26日(水)

14:30～15:30



<受講料> 当日券720円
(回数券7,200円 12枚綴り)

<場 所> スタジオ1

インストラクター

<その他> 運動できる服装、タオル、飲み物 佐藤
ヨガマットは貸出用あり、持ち込み可
室内シューズ不要

太陽礼拝は身体をダイナミックに使って感謝を表し、一連の動きを呼吸とともに流れるように行う事で身体に刺激を与え、強さと柔軟性を作り上げます。今回チャレンジする108回という数字は大晦日にお寺で撞かれる除夜の鐘の回数と一緒にです。

無理せず、出来るところまででも大丈夫！
一緒にチャレンジしてみませんか？

清水テルサ4階フィットネス
TEL:054-355-3113(直通)

