

新年特別企画 デトックス Flow Yoga

～動作を連続的に繰り返し、呼吸とポーズの一体感を楽しみましょう～



Flow Yoga とは、呼吸と動作（アサナ）を連動して行うヨガのスタイルで、流れるようにアサナを行うのが特徴です。

意識を今に集中し、そして繊細な感覚を研ぎ澄ましより丁寧なアサナを通じて、自分自身の内面と向き合きましょう。

集中力の高まり・呼吸とアサナの一体感や意爽快、そしてデトックス！！

すっきりとした心と体で、新しい1年をスタートしましょう。どうぞお楽しみに・・・



【詳細】

【担当】入江ゆか

2022年1月4日(火) 13:50 ~ 15:00

■参加費：グンゼ会員 ¥1,100 (税込) 一般 ¥1,650 (税込)

*キャンセルの場合は12月29日17:00迄にご連絡ください。

当日キャンセルは、返金いたしません。(12月29日までは全額返金)

■定員：25名 *最少催行 5名

■申込み：グンゼ会員 12月16日(木) 10:00よりフロントにて受付を承ります。(ご本人のみ)

電話申込 12月16日(木) 11:00よりご本人様のみ申込を承ります。

一般 12月19日(日) 10:00よりご本人様のみ受付を承ります。

TEL 072-755-3119

■その他

- ・定期的にヨガを受講されている方を対象としたクラスです。
- ・連続的に動作を繰り返し行うため運動量がやや多くなります。
- ・クラスへは主体性を持って参加頂き、ポーズを行う、行わない等の判断はご自身でお願い致します。

【ご注意】

- 一般の方の施設利用はお断りさせて頂いています。(ジムエリア、プール利用、他のレッスン参加)
- 他店舗会員様で施設を利用される場合、別途施設利用料をお支払い下さい。