

## 【フィットネスパワーヨガ】

75分間のパワーヨガのクラスです。

通常クラスでは余り行わないアサナにもチャレンジ☆  
他人と比べることなく、アサナの完成だけに捉われず  
自分自身と向き合いながらヨガを楽しみましょう。  
アサナに向かう過程から得られる様々な“気づき”が  
何よりも大切なギフトです♡

### ～クラス詳細～

■日時 2023年4月30日（日）15:00～16:15

■場所 スタジオ1

■定員 35名 ※最少催行人数3名



担当 入江 ゆか

■参加費 ¥1100（税込み）

■申込開始 4月15日(土) 10:00～  
電話申込 4月15日（土）11:00～

■申込方法 フロントにてお申込ください。  
定員になり次第、締め切らせていただきます。



■キャンセル キャンセルの場合は、前日16:00迄にご連絡くださいませ。  
当日キャンセルの場合はご返金できませんのでご了承ください。

■その他 初心者や既往症をお持ちの方は、ご自身で動きを調整し  
無理のない範囲で受講をお願いします。

