



HOT スタジオプログラム

瞑想ヨガ

～マインドフルネス～



“今、この瞬間”に集中をして、心休まるヨガの時間を過ごします。

1つの動きに集中して精神を研ぎ澄ませることにより、
余計なことを考えず脳を休ませることが出来ます。

『瞑想』×『ヨガ』で脳を休ませて、心も身体もリラックス。

日時： 5月4日 (木・祝) 16:00～17:00

参加費： 会員様・非会員様・他店舗会員様ともに 1,100円
※ジム会員様も参加費のみで受講可能

定員： 20名 ※最小遂行人数5名

有料クラスは1日1レッスンカウントしません！
通常クラスも受講可能 ※現ホットヨガ会員の方

キャンドルを
使用します☆
いつもと違った
雰囲気でお
楽しみ下さい☆



担当講師：Kyoko

【受付方法が変わります】

WEBで予約が出来るようになりました！
右のQRコードを読み取り、
予約ページからお申し込みください。



電話やフロントでの受付は致しかねます。
開催日7日前9:00からご予約頂けます。

【お問い合わせ先】

京都府八幡市欽明台北3-1
グンゼスポーツ 京都八幡

☎ 075-971-6100