

～HOTスタジオプログラム～

# アビヤンガと瞑想ヨガ

「アビヤンガ」とは全身オイルマッサージの一つです。  
アビヤーサ(繰り返す) ヤンガ(手足)という言葉を合わせています。  
また、身体がリラックスした状態で、“今、この瞬間”に  
集中をして、心も休まるヨガの時間を過ごします。

「オイルマッサージ」×「瞑想」で脳を休ませて、心も身体もリラックス。

## 【アビヤンガの効果】

・デトックス・リラックス・美肌・疲労回復・睡眠の質改善 etc...

## 【レッスンの流れ】

上半身マッサージ → ヨガ → 下半身マッサージ  
→ 瞑想 → シャバアーサナ

日時

8/12(土)

10:30～11:40

料金

会員様 1,500円

※非会員様・他店舗会員様

別途施設利用料必要

※窓口にてお支払い

(オイル代込み)

定員

10名

有料クラスは1日1レッスン

カウントしません。

※現HOT会員様

【おススメ服装】タンクトップ・ハーフパンツ(オイルを全身隅々まで塗る為)



担当講師: Kyoko

誰でもご参加  
頂けます！  
心も身体も  
リラックス  
しませんか？

お問い合わせ先  
グンゼスポーツ京都八幡

## 申込方法

8/1(火)9:00からWEB受付開始！

QRコードを読み取り

お申込ください。

当日申込もOK！

当日の場合はフロントまで

お越しください。

