

感謝を込めてみんなで

HOT太陽礼拝54回

10/9(月祝)15:00-16:15



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】Kyoko

「太陽礼拝」とは感謝とともに太陽に祈る動作です。

連続した12のポーズをとることで、

「一日の始まりに、太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」という意味があります。
呼吸のリズムで流れるようにカラダを動かしていく動作です。

本来は煩惱の数と言われている108回を無心で行いますが、

今回は初めての方でも安心して参加して頂けるように半分の54回行います。

また最後まで達成した方には「終了証」をお渡しします♪

また煩惱を手放し、全身のエネルギー・血液・リンパの巡りが良くなり
カラダも心も浄化されると言われています。

【定員】20名 ※現HOT会員様は1日1レッスンカウントとしません。

【場所】HOTスタジオ

【料金】会員様 ¥1,105 ※5円にも意味があります。インストラクターまでお問い合わせください♪
※非会員様・他店舗会員様は別途施設利用料を窓口にて頂戴します

【申込】10/1(日)9:00からWEB申込開始

- ①申込は前日までにお願いします。
- ②前日時点で最小遂行人数(3名)に満たない場合は休講。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込可能。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ先】

〒614-8294

京都府八幡市欽明台北3-1

TEL:075-971-6100

グンゼスポーツ京都八幡

GUNZE
SPORTS