

GW限定！YOGAチャレンジ！

10連休で磨くヨガ習慣

10日間連続で ヨガの練習をしたことがありますか？

～継続した練習は心身を整えます～

- ◆身体を素早く変えたい方
- ◆精神的な安定感を身に付けたい方
- ◆ヨガ・瞑想を習慣づけたい方
- ◆集中力・忍耐力を向上させたい方
- ◆自分だけの時間を過ごしたい方

一人では出来ない事も
シマシマがしっかりサポートします!!

期間内の受講は**フリーパス**がオススメです！

10日連続受講の方は次回使える**1レッスンチケット**をプレゼント

4/27～5/6までは以下のクラススケジュールです

・4/27(土) 10:00～11:30

特別WS「女性のカラダとココロの一生と上手に付き合う為のヨガ」 講師/山本香織

・4/28(日) 10:00～11:00 リフレッシュフロー、12:00～13:15 Advance

・4/29(月・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ

・4/30(火・祝) 10:00～11:00 コア&シェイプ

・5/1(水・祝) 19:45～21:00 バクティフローヨガ

・5/2(木・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ

・5/3(金・祝) 10:00～11:15 呼吸に寄り添うヴィンヤサフロー IR/ Izumi

・5/4(土・祝) 10:00～11:30 特別クラス「後屈を深めるヨガ～鳩のポーズ～」

・5/5(日・祝) 10:00～11:00ベーシックフロー、12:00～13:15 Advance

・5/6(月・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ