

4月25日(木) めぐみクラスは...♪



アロマヨガです。

アロマの香りに包まれながら、ポーズと呼吸の練習をしていきます。ハーブウォーター付き々々



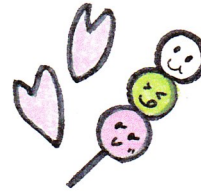
😊 9:30 ~ 10:30 デトックス

動き多めのクラスですが、自分の体と向きあい、できることを深めていきましょう。体・心に溜まっているものを流して、エネルギーを巡らせていきます。



😊 11:00 ~ 12:00 リラックス

体・頭の緊張や疲れが、なかなか抜けない方、アロマの香りに身をゆだねて、ふわっと緩めていきましょう。



この春の季節に体を緩めてあげると、次やってくる夏が過ごしやすくなりますよ。

どちらのクラスも初心者・経験者・男女関係なく、ご参加いただけます。

単発で受けても連続して受けていただいても楽しめるクラスです。

皆様のご参加、心よりお待ちしております。

* イベントクラスのため、初回1,000円でのご利用はできませんので、予めご了承ください。

* マットレンタルは200円で行っております。

体・心のメンテナンスを一緒にしましょう。

