



## 「呼吸で変わる」疑問解決レッスン開催決定！



▶▶ こんな方にオススメです！！

ヨガを始めて間もない方。 少し間が空いている方。 定期的に来られている方も基本を見直すチャンスです。

レッスン最初の覚醒呼吸、最後の沈静呼吸がなかなかうまくできない・・・  
ポーズ中にどうしても呼吸が止まってしまう・・・その悩み、解決しませんか？

▶▶ どんなレッスン？

通常レッスンの中で、より「呼吸」を意識できるプログラムです。

- ・身体のコからポカポカ…………深い呼吸で身体を覚醒させます。冷え性の方はぜひ
- ・気持ちがりラックス…………背中丸くなっていませんか？胸の前を開いて気分爽快
- ・もっと動きやすい身体に……身体が重～い時ありませんか？全身をめぐる血液にたくさんの酸素が送られて身体もスッキリ
- ・アンチエイジング…………酸素をたっぷり吸収すると、細胞が活性化。お肌の調子も良くなります

### 【日程】 2008年2月

16日(土) ご好評につき終了いたしました 20日(水) ご好評につき終了いたしました  
17日(日) ご好評につき終了いたしました 21日(木) ご好評につき終了いたしました  
18日(月) ご好評につき終了いたしました 22日(金) ご好評につき終了いたしました  
19日(火) ご好評につき終了いたしました 23日(土) ご好評につき終了いたしました

### 【要項】

定員：13名  
料金：回数券1枚分  
予約：パソコン・携帯電話・お電話・フロント  
>>> [パソコンから予約する](#)

皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。