

非日常特別空間で呼吸を深めリラックス

キャンドルナイトヨガ

Candle Night Yoga



キャンドルの揺らめきは「1/fゆらぎ」と呼ばれ“リラックス効果”があります♪
呼吸を深め日常の疲れを癒す「自分時間」を過ごしましょう☆
マットの上でゆったりとした動きが中心のクラスです！お気軽にご参加ください。

キャンドルヨガの効果

☆免疫力向上 ☆睡眠改善 ☆集中力向上 ☆自律神経が整う

日程 11月28日（木）19：30～20：30

場所 軽運動室 **定員** 20名※先着順

参加費 一般：880円(税込) ※JPNアプリ会員ランクに応じてクーポン発行有

持ち物 動きやすい服装・タオル・水分補給ドリンク
ヨガマット(お持ちの方のみ)

10月7日（月）窓口：10：00～/電話：11：00～
予約スタート！！

- ☆ご予約は、先着順となります
- ☆ご予約は、ご本人またはご家族の方のみ承ります
- ☆キャンセルの場合は、3日前までにご連絡をお願いします
- ☆レッスン開始後の、途中入退室はご遠慮ください



千種スポーツセンター ☎ 052-782-0700