

キャンドル

ナイト

Candle Night

心を静めて自分自身と向き合ってみませんか？

安全な、LEDキャンドルを使用します。

レッスンのイメージに合わせたアロマを焚き、リラックス効果もさらに期待できます。

開催：12月17日（日）

場所：7Fホール

第1部（18:00～19:00） 17:30～ 受付開始

【 スーパーリラクゼーションヨガ ～月の礼拝+ヨガニドラ～ 】

今年1年頑張ったご自分に癒やしのひと時を…

優しい灯りとアロマの香りに包まれ、心身ともにゆったりとヨガを楽しみましょう

担当：toco

第2部（19:15～20:15） 18:45～ 受付開始

【 グループセンチジャー 】

ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性を強化していきます。

担当：日比野



募集期間：12月8日（金）～12月17日（日）

4階受付またはお電話にてご応募ください。

料金：各レッスン1,000円（税込）

定員：各レッスン75名（※2レッスンお申込み可能です。）

皆様のお越しを、心よりお待ちしております。

品川健康センター TEL:03-5782-8507

