

3月～5月
短期教室

週末は “リフレッシュヨガ”



3月～5月短期教室 会員募集!

(期間途中からの参加・単発参加もOKです)

春は毒抜き(デトックス)の季節です!!

知らず知らずのうちに、心身に溜め込んでしまった「要らないもの」…

寒さが和らぐこの季節は、こころとからだのリフレッシュに最適です♪

軽く汗ばむ運動、深い呼吸、マインドフルネス(※)を通して、ヨガの智慧を、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。(※)マインドフルネス:「今、この瞬間を大切にする生き方」

まずは、1週間の体のお手入れを、土曜日の朝に★

自分で自分を整える「セルフコンディショニング」の気持ちよさを、味わってください。



3月～5月短期教室 募集要項

- 日程 毎週土曜日
(3/28・5/2はお休み)
- 時間 10:30～11:30
- 参加費 18,150円(税込)
全11回コース
- ※単発 1,650円(税込)/1回
(前日までに要予約)
- 持ち物
ハンドタオル
水分補給のための飲み物

土曜日
10:30～11:30

《日程》

3月7日、14日、21日
4月4日、11日、18日、25日
5月9日、16日、23日、30日

【講師紹介】

おおにし まき
大西 真紀

ヨガインストラクター

- ・全米ヨガアライアンス
200RYT(ID33628)
- ・yogajaya(恵比寿)
International
certification 2008

スポーツクラブナップ

お問い合わせ・お申し込みはお気軽どうぞ!

NAP

TEL (083) 932-1717

ホームページは

「NAP 山口市」で検索

山口市黒川 2307-2

受付時間 火～金曜 10:00～22:00/土曜 10:00～21:00/日曜 10:00～18:00