RELUX　YOGA　体験会開催

受講したスタッフの声♪

ヨガをし終えた時の率直な感想は、「気持ちいいーーー」でした。
酸素や血が体中に行き渡り、新しい体に生まれ変わったような感覚でした。
ヨガは、体だけでなく、心も一緒に癒してくれ、激しい運動をした時のような激しい疲労感や虚脱感もなく、気持ちいい程度の汗と疲労感が残り、その後の活動や生活にも差し障りなく、私にとっては最高の運動です。

仕事や家事、育児など毎日たくさん働く女性の皆さん、少しの時間、自分の心と身体を緩ます✽リラックスする✽そしてリフレッシュ！してみませんか？

受講したスタッフの声♪

ゆったりとした呼吸と無理のないポーズのおかけで身体の凝りもほぐれて、心身ともにリラックスできました。
ヨガをした日の夜は、よりグッスリ眠れて翌朝の目覚めがすごくいいです☆

皆さん
一緒にヨガを
楽しみましょう♪

講師：フロント栗本

日　　時：8月4日、11日、18日、25日（水）20：00～21：00

定　　員：各日4名(女性限定)　場所：住吉(リラクゼーションルーム)

料　　金：初回のみ無料。2回目以降は追加代￥550(税込)でご受講できます

申 込 方 法：住吉TELにて受付中！！　先着順