

年末YOGAイベント

ヨガ75分

アーサナ＋呼吸法＋瞑想

12/24 (火) 10:45～12:00

会場：メインアリーナ

前半45分シンプルなポーズで呼吸しやすい身体作りを行い、その後20分自律神経を整え、身体を元気にする呼吸法を行います。最後の10分瞑想を行い、この1年頑張った自分を癒しませんか？



講師：佐原 京子

申込方法

総合フロント先着順

⚠️ 電話申込不可

申込開始 11/25(月)9:00～

⚠️ 申込後の返金はいたしかねます

⚠️ 本人・ご家族のお申込のみ（代理不可）

詳細

対象	16歳以上
定員	40名
料金	1100円(税込)
持物	動きやすい服装 タオル・水分 ヨガマット (なくてもOKですが持っている方は 当日持参してください)

湖西市アメニティプラザ

お問い合わせ

☎️ 053-573-0777

OPEN：9:00～21:00 CLOSE：木曜日

年末YOGAイベント ヨガ45分

太陽礼拝は呼吸に合わせて前屈と後屈を繰り返します。
シンプルな動きの繰り返しで集中力が増し、呼吸が徐々に深まります。
また、太陽礼拝は1回行うごとに煩惱が洗い流されると考えられており、
年末には煩惱の数108回を行うことが多いです。いきなりは大変なことです、
まずは45分間で1/4の36回を目指してみましよう！

全部できなくても大丈夫!!
無理なく、できる範囲で
チャレンジ



講師：佐原 京子

太陽礼拝 チャレンジ

12/24 (火) 9:45 ~ 10:30

会場：メインアリーナ

申込方法

総合フロント先着順

⚠ 電話申込不可

申込開始 11/25(月)9:00~

⚠ 申込後の返金はいたしかねます

⚠ 本人・ご家族のお申込のみ
(代理不可)

対象 16歳以上

定員 40名

料金 880円(税込)

持物 動きやすい服装
タオル・水分
ヨガマット

(なくてもOKですが持っている方は
当日持参してください)

お問い合わせ

湖西市アメニティプラザ

☎053-573-0777

OPEN: 9:00~21:00 CLOSE: 木曜日