

自然の音や匂い、木漏れ日を浴びながらヨガをして、カラダを動かす。

ココロもカラダもリラックスし、呼吸が深まり、自然と優しい気持ちになる。

# ネイチャーヨガ

## 料金

会員様:1000円(プラスレッスンチケット利用可。お振替チケットはご利用いただけません。)

非会員様:3000円

完全予約制です。ご予約はフリーダイヤル、またはフロントでお申し込みください。

会員様は予約システム『イベント』の欄からお取りいただけます。

## 射水店 9/23(木)

10:30～ 呼吸を深める朝ヨガ in 森の中★★ mii

★は運動量の目安です。

🌿ヨガ初めての方にオススメのクラスです。

(※ホットヨガ 女性専用 定員20名)

朝起きてこわばっている身体を呼吸に合わせて動きながらほぐしていきます。

まるで森の中のような心地よい空間でゆったりとした時間を過ごしましょう！

12:00～ カラダリセット Detox in 海の中★★ rie

(※ホットヨガ 女性専用 定員20名)

海の中にいるような静けさの中で、遠くからクジラの鳴き声が聞こえます。天井にうつるキラキラとゆらめく水面の模様を見ながらセルフマッサージで老廃物を流し、すっきりとした身体でポーズをとります。

13:30～ SH.アレンジフロー in 浜辺リゾート★★★★ mii

(※ホットヨガよりも温度が3～4℃低く、男女共有のクラスとなっております。ご夫婦での受講も可能！定員20名)

太陽礼拝をベースにランジを挟みながら流れるように動いていきます。

波の音に合わせて気持ちよくヨガを楽しみましょう♪

15:00～ Deep Relax in 森林浴★🌿 rie

(※ホットヨガ 女性専用 定員20名)

深いリラックスにより呼吸が深まり、自然と意識が自分の内側へと向かう。今のあるがままの自分を受け入れることで心を軽くポジティブに。丁寧に呼吸法を行った後に、自分のペースでベーシックなポーズをとっていきます。

動くのが苦手な方や、ヨガが初めての方も安心して受講していただけます。



新規様限定！

この画面を見せていただくと割引いたします！！

**3000円→1000円**

※ヨガスタジオセンチアを、一度もご利用になったことの無い方が対象となり、過去に体験済の方や会員様だった方は対象外となります。

割引価格でご参加になる場合は、事前のご予約時にお申し付けください。

ココロもカラダも美しく

ホットヨガスタジオセンチア

フリーダイヤル 0120-399-342

