



名駅校オープン企画♥

太陽礼拝 108回

ゴールデンウィークスペシャル

2017年5月7日(日) 13:00-15:00

担当 kaori 場所 名駅校 参加費 1,000円

持物 水分、タオル、ヨガマット(レンタルマット300円)

ご予約 info@shounan-shyz.com

太陽礼拝は複数のポーズを連続して行う、ヨガの伝統的なプログラム。太陽への感謝の気持ちを込めての祈りと、太陽のエネルギーを受け継ぐ意味合いがあります。この一連のポーズは、体全身を温め脂肪を燃やし、筋肉や関節をほぐして緩める効果があります。

どなたでも参加できます。途中で休んだり、自分のペースで行なうことができます。みんなで楽しくやれば、乗り越えることができる108回。是非ご参加ください♪



湘南シャイズヨガスタジオ 名駅校

名古屋市中村区竹橋町5-9 みのやビル2F

Tel: 052-253-5515 (代表)

HP <http://shounan-shyz.com>