

からだと心を繋げる ハタヨーガ

ヨガのアーサナ、呼吸法、瞑想をバランス良く取り入れます。身体の使い方を細かく練習することで立ち姿勢、バランスの軸、深い呼吸をするためのしなやかな柔軟性を身につけます。毎日の暮らしが楽になる身体づくりを意識して、ヨガで整えましょう！身体が整えば心も軽くなり、日々の疲労感からも解放されます♪
自律神経の乱れやよく眠れない方、身体が重だるい…などお悩みの方は是非この機会にご参加ください。

毎週火曜日 11:15-12:00

■申し込み期間

月払いで希望の方 ▶ 3/25 (火) 11:00 ~ 4/1 (火) 10:45 まで

都度払いで希望の方 ▶ 3/25 (火) 11:00 ~ 各回当日の10:45 まで申込可能

■日程 4月1・8・15・22日 (火) 11:15-12:00

■担当 Natsumi

■イベント料金 月払い (全4回分) 会員5,500円 (税込) / 一般6,600円 (税込)

都度払い 会員1,650円 (税込) / 一般2,750円 (税込) ※月払いがお得です♪

■開催場所 7階 HOT for women スタジオ

■参加対象者 メガロス小岩会員、プラチナ会員、ゴールド会員

その他外部の方 (会員スクール受講料プラス施設利用料¥1,100(税込)が必要です。※一般料金参照
当日レッスンの前後1時間マシジム・ロッカー・スパエリアのご利用が可能です。)

■定員 16名

■申込方法 WEBのみでの申込

会員の方は、お申込み時にまいMEGAネットのログインが必要になります。

入金は、ご予約と同時にクレジットにてご入金となります。

入場はご予約順です。

■キャンセルについて

キャンセルされる場合は、各回開催される3日前の23:59までの

まいメガネットでの手続きで

キャンセル手数料(¥550)との差額分をご返金いたします。

それ以降のキャンセルは、返金は出来かねますのでご了承ください。

※お申し込みは
こちらから▶



担当 : Natsumi