

# 有料イベント(常温)

ディープリラックスヨガ

2/23 (月祝) 11:00~12:15

担当:糟谷敦

料金:一律1,100円(税込)

※予約方法、座席表は別紙参照

定員:40名

\*皆さんは、本当にリラックスしたことがありますか？  
このクラスはヨガの緩めていくポーズを利用して、  
心身の深いところまで緩めていきます。  
今まで経験したことのない深い緩みへと導きます。

\*副交感神経が優位になり、ストレスが多い現代では  
慢性的に交感神経の活動が優位にな人が増えており  
そこからくる心身の様々な不調を改善へと  
導いていきます。