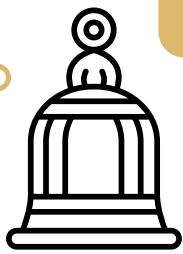


＼ 年末特別イベント ／



除夜の鐘 108回イベント

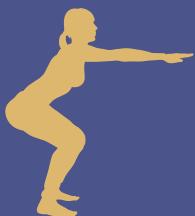
太陽礼拝 108回



12/27 (土)
17:30～19:00
担当者：ERIKO・ANNA
※予約なし、入退場自由

動く瞑想とも呼ばれる太陽礼拝。
呼吸とともに108回繰り返し行います。

wow!HIP スクワット 108回



12/28 (日)
9:50～10:35
担当者：TAKEMI

煩悩、脂肪を取り払って
素晴らしい新年を
迎えましょう！

シンギングボール 108回



12/28 (日)
17:30～18:20
担当者：ANNA

普段の50分クラスで
1曲減らしてその分
シンギングボウルを
108回奏でます。
深いリラックスと共に
煩悩を取り除きま
しょう！

今年の疲れや不安を取り除き
「新しい自分」で新年を迎えましょう。
皆様のご参加お待ちしております。

