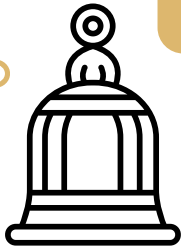


＼ 年末特別イベント ＼



# 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

煩惱、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  
煩惱を取り除きま  
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。