

非日常特別空間で呼吸を深めリラックス

# キャンドルナイトヨガ

*Candle Night Yoga*



キャンドルの揺らめきは「1/fゆらぎ」と呼ばれ“リラックス効果”があります♪  
呼吸を深め日常の疲れを癒す「自分時間」を過ごしましょう☆  
マットの上でゆったりとした動きが中心のクラスです！お気軽にご参加ください。

## キャンドルヨガの効果

☆免疫力向上 ☆睡眠改善 ☆集中力向上 ☆自律神経が整う

日程

2月10日（月）19：30～20：30

場所

軽運動室

定員

20名※先着順

参加費

一般：880円(税込)

※JPNアプリ会員ランクに  
応じてクーポン発行有

持ち物

動きやすい服装・タオル・水分補給ドリンク  
ヨガマット(お持ちの方のみ)

1月15日（水）窓口：10：00～/電話：11：00～  
予約スタート！！

☆ご予約は、先着順となります

☆ご予約は、ご本人またはご家族の方のみ承ります

☆キャンセルの場合は、3日前までにご連絡をお願いします

☆レッスン開始後の、途中入退室はご遠慮ください

