年末年始
特別レッスン

12/31（木）

12:30～13:30 | ZUMBA® | YUKA



今年最後の日は、みんなで楽しく踊りませんか？
初めての方も大歓迎！
踊って笑って、最高に楽しい年末を過ごしましょう！
たくさんのご参加をお待ちしています。

14:00～15:15 | 心と身体の大掃除！
スッキリほぐれる師走のリズムヨガ
| 雄谷 昌子



整体を融合した簡単なリズム運動と優しいヨガで、
肩こりや腰痛、体の重さをスッキリ解消！
運動が苦手でも大丈夫。1年の凝りと痛みをリセット、
最高に軽い体で清々しい新年を迎えましょう！

1/2（土）

14:00～16:00



太陽礼拝 | 108回
| 武井 典子

太陽の神への祈りを体現する行法とされる
太陽礼拝を12の太陽神群へのマントラと共に108回行います。
ゆったりした動きを呼吸に合わせて続ける事で
心が鎮まり瞑想的な状態に導かれます。

GOLD'S GYM