# 第４期新設教室
# ナイトヨガ
## 体験会を行います！

## 《体験会　概要》

※ 申込受付は11月11日（水）12:00～

**日時　／　金曜日　18:45～19:45**
**20:00～21:00**

**場所　／　会議室**
**定員　／　15名**
**対象　／　16歳以上**
**料金　／　1回　￥1，320-**
**日程　／　12月4日・11日・18日**



ゆったりとした呼吸に合わせて、
身体のこわばりをほぐし、心と身体を
リラックスさせていきます。呼吸や身体の
感覚に意識を向けるマインドフルネスを通して
日中の忙しさから離れ、穏やかな気持ちへ。
ヨガが初めての方も大歓迎です。
一日の終わりに、自分をいたわる時間を
過ごしませんか？



MIHO