

# 7月のお知らせ

定員10名まで

入口にアルコール除菌ハンドジェル設置しておりますので、手の消毒お願いいたします。  
使用後のマットは除菌シートでのふき取りをお願いいたします。  
空き状況を予約システムでご確認ください。

## ※毎週月曜日15:20サットヴァリラックスヨガ

ポリヴェーガル理論を基に副交感神経の中でも腹側迷走神経を活性化させるヨガです。ここを活性化させると人間らしさである愛や社会的繋がり、安らぎや落ち着きといったサットヴァな状態を高めます。アーサナ、呼吸法、経絡への刺激、簡単な眼球動作など、ホリスティックヒーリングのひとつを味わいましょう♪強度は、リラックスヨガです♥

7/8(金)特別  
13:40ルーシーダットン  
~90分SP~  
あみ

7/9(土)代講  
8:40朝ニドラ☺  
10:20骨盤調整☺  
みさこ

※第1・3週 日曜日  
8:40朝ヨガ☺  
10:20ハタヨガ☺  
さとみ

※第2・4週 日曜日  
8:40朝ヨガ☺  
10:20Relax & Detox☺  
みな

マンスリーmini **上限20回**まで【1日1回】  
マンスリーfree **無制限**【1日何回でもOK】