

Studio + Lotus8 4周年記念 10/18(土) ヨガフェスタを開催します!!



参加資格

ロータス会員の方はもちろん、
会員以外の方も、この日は入会金無しで多数のクラスご参加いただけます!

お友達もお誘いあわせのうえ是非ご参加ください。

定員

スタジオ内：各クラス25名

カフェルーム：各クラス10名 SHOP：無制限

参加費

10クラスチケット：12390円 = 30P

5クラスチケット：6810円 = 15P

1クラスチケット：1500円 = 3P

持ち物

動きやすい格好の上下のお着替えと、汗拭きタオル。ヨガマット(レンタル300円)

ヨガクラス(全13流派)	クラス内容	カフェスペース	SHOP
8:00~8:50 アシュタンガヨガ 山内麻奈先生	初心者も参加OK! 気持ち良い、朝-アシュタンガ		フードコート、 ドリンクコート ヨガグッズ。 クリスタルアクセサリー。 他にもご用意がございます。 お楽しみに
9:00~9:50 シバナンダヨガ	しっかりほぐしていきます。 老若男女参加可能!		
10:00~10:50 ビュアヨガ (ハタヨガ) 佐久間涼子先生	自分にとってビュアなヨガとは何なのか? 自分に問い皆で作るヨガクラス	10:00~12:00 maricot	
11:00~11:50 ヒーリング ヲガ 右近 TARA 先生	アクティブなムーブメントを湧き上がらせて メロウなシークエンスへと展開していきます	レッグアロマトリートメント 500円 20分 6名限定	
12:00~12:50 イシュタヨガ 清水あみ先生	イシュタはサンスクリット語で個人という 意味。一番の特徴は瞑想しているような心 地よいヨガです		
13:00~13:50 alohayoga 天翔ゆうり先生	深い鼻呼吸からの複式呼吸を行い太陽の エネルギーを感じます。	14:00~14:50 座学 「出産は最高のヨガ」 高橋由紀先生	
14:00~14:50 パートナーヨガ SHIZUKA 先生・ERIKO 先生	お子様もご参加可能! 御夫婦、または お友達同士やご家族で!		
15:00~15:50 クリパルヨガ 合津静先生	ゆったりと動き、自分と向き合うクラ ス。	15:00~17:00 タイ古式マッサージ 500円 20分 6名限定	
16:00~16:50 グリーンヨガ 中島正明先生	ポーズの豊かさをあじわうことで、自 分の中の自然を感じていきます。		
17:00~17:50 ヨギック・アーツ 古川哲也先生	倒れるまでキツク!!でも本当に倒れない でね 汗を思いつきりかけるクラスです		
18:30~19:20 整体ヨガ 花田麻衣子先生	リラックスクラス。心と身体のゆがみ をクラスで緩めていきます。		
19:30~20:20 ラブキャンドルヨガ 小林愛先生	キャンドルの明かりの中で、まな先生と一 緒にリラックス下ヨガを楽しみましょう。	当日はカフェルームでは心 と身体をメンテナンスして いただけるセラピー講座やマッ サージがお受け頂けます。	
20:30~21:30 ガーディング 宗近幸代先生	是非、ご参加ください。参加者全員で唱え るチャンティングでスタジオの新たなスタ ートを祝います。		

詳しくはHPを見てね!!

<http://www.lotus8.co.jp>

東京都東日本橋 3-3-17 Re-know-1F

TEL 03-6825-6888 / FAX 03-5614-6821

E-MAIL studio@lotus8.co.jp

