



おゆみ野スクエア

# 根岸健一

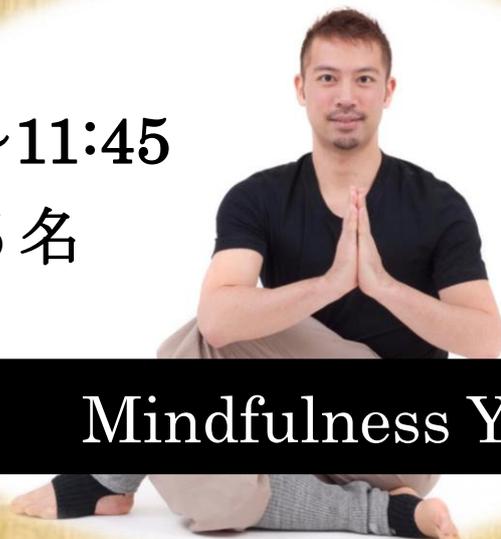
5 / 5

(金祝)

## special lesson

10:45~11:45

定員 15名



### Mindfulness Yoga

いくつかの実験でも様々な効果が実証されている『マインドフルネス』。その話題のマインドフルネスとヨガを組み合わせたスペシャルなレッスンです。ヨガを通して『調身・調息・調心』、身体と呼吸をコントロールし、心にアプローチしていきましょう！

◆参加費◆

会員様

1 チケット + 500 円

外部の方

1 レッスン 3500 円

2 レッスン 6000 円

12:30~13:30

定員 15名



### Dance Aerobics N Style

エアロビクスのシンプルな動きを基に、様々なテイストを取り入れていきます。ダイナミックに、時にはしなやかに、音楽とマッチした振り付けと共に Dance Aero の魅力をお届けします。Let's Dance!!

4/10(月)10:00よりお申込み開始

◆おゆみ野スクエアフロントにて

◆電話にて Tel.043-309-7183

◆おゆみ野スクエア facebook ページメッセージ  
フォームにて

先着受付順になります

お申込みの際、以下をお知らせください

- ① お名前
- ② ご連絡先電話番号
- ③ 申込みクラス