

500

1コインヨガ特別編

# 太陽礼拝108回



人は誰でも108つの煩惱を持つと言われています。

『煩惱』とは心を乱し、悩ませる心の働きのこと。

ご自分の心と体と向かいあいながら、今年溜め込んだ煩惱を取り払い、  
すっきりとした気分で新しい年を迎えましょう！

いつもとは違うヨガを  
してみたい！

走るための  
持久力をつけたい！

全身の筋力を  
アップさせたい！

泳ぐための  
体幹を鍛えたい

集中力を  
身につけたい

凝り固まった  
肩や腰をほぐしたい

とにかくがっつり運動したい！

有酸素運動をしたい！

新しいことに  
挑戦してみたい！

ヨガ納めしたい！

筋肉痛になりたい♥

太陽礼拝って？

12個のポーズを  
連続して行う、  
ヨガの動きの  
ひとつ。



日にち	12月27日(日)
時間	10:30~14:30 *休憩を入れながら行います。
場所	ふくみつプール 2階スタジオ
担当	中島 淳美
持ち物	飲料水・タオル
参加費	500円
入館料	410円 ※福光スポーツクラブ会員 200円
定員	20名
申込み	随時受付中

\*参加費を添えて、受付にてお申込みください

\*定員になり次第締め切ります。空きがあれば当日の申込みも可能です