

## 有料イベント

### 太陽礼拝54回とポーズ解説★★

ポーズの注意点や軽減法等も解説し、  
54回太陽礼拝にチャレンジします！  
初参加の方も安心して挑戦していただけるレッスンとなっております。  
太陽礼拝のフローの動きを無心に繰り返す事で、  
気持ち良く汗を流せるだけでなく、瞑想的な効果も期待出来、  
心身の浄化にも繋がります。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております！

9:00~11:00(120分) amina IR

### リラックスヨガ ★

心を穏やかにする呼吸法とポーズで  
深いリラックス感が得られるやさしい  
ヨガのクラスです。

13:00~14:00 YOKO IR

14:00~14:30

## 溶岩タイム

### ベーシックヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良  
く行い、しっかり全身を動かしていく  
プログラムです。

15:00~16:00 さおり IR

### 冬の始まりに向けて、 心と体を温めるヨガ ★

日照時間の減少により、気分の落ち込み  
や活動の低下が起こりやすい時期です。  
心身の緊張を解きほぐし、自分で自分を  
癒す温かい時間を過ごしましょう。

16:30~17:30 shiho IR

17:30~18:00

## 溶岩タイム

# 2025/11/3

文化の日

OPEN 8 : 30 CLOSE 18:30

時間外利用料  
1,980円(税込)  
レッスン追加料  
1,980円(税込)



**IR : amina**

# November 3, 2025 SunSalutation

**ゆるHOTクラス 参加人数 20名**

毎年年末年始に恒例となりました太陽礼拝イベント、久米川店ではこの冬に3年目を迎えて初の108回に皆様と挑戦して行きたいと思っています。

そこで、年末を迎える前に、まずは半分の54回イベントで身体を慣らして行きましょう！

今回は、お怪我や腰痛予防を考え、最初にポーズの注意点や軽減法等も解説してから、54回にチャレンジしますので、初参加の方も安心して挑戦してみてください。

太陽礼拝のフローの動きを無心に繰り返す事で、気持ち良く汗を流せるだけでなく、瞑想的な効果も期待出来、心身の浄化にも繋がります。

皆様のご参加を心からお待ちしております！

**9: 00-9: 30**

**太陽礼拝の説明  
ミスアライメント  
の修正**

**9: 30-11: 00**

**54回太陽礼拝  
(途中休憩有)**

**<参加費>**

既存会員・他店舗会員  
**1,100円**

非会員様  
**1,100円+ウェルチケ代**

**<持ち物> バスタオル・フェイスタオル・ウェア・お水・お着替え**