

\ お盆特別イベント / ミュージック♪ メディテーションフローヨガ

8月11日（月） 13:30～14:30

音楽のビートやメロディに動きと呼吸をシンクロさせ
ポーズを流れるように連続して行うことで
「動く瞑想」状態へ導きます



担当：RINAインストラクター

音楽と呼吸のリズムが「今ここ」への
集中を促し、マインドフルネス状態を
深め、体と心のバランスを整えます。

定員

60名 ※要予約

料金

会員様1,100円（税込）

※デイトム会員様は時間外利用料1,980円（税込）が必要

非会員様1,100円（税込）＋ウェルチケ

持ち物

飲み物、ウェア、バスタオル

カルド新潟万代



025-384-4974

ご予約はTELまたはフロントにて

