

年忘れ
イベント

12月29日(木)

2016年ココロとカラダの大掃除

カラダ磨き、ココロ磨きで、素敵な1日を過ごしましょう。



10:00～11:00

①筋膜リリース&ストレッチズ® 尾陰由夏

ウェーブリングを使って1年の疲れをほぐし、動きやすいカラダを手に入れ、年明けに向けてカラダづくりの準備を一緒にしましょう。

11:15～12:15

②シルクサスペンション™ 尾陰由美子

やっぱりシルクサスペンションでコアにスイッチオン!!締めのコウモリポーズ(逆さまのポーズ)で全身をスッキリさせて年越しを...

13:15～14:45

③天城流セルフケア(首・膝・腰) &機能改善ヨガ レイコ

いつでもどこでも誰でも簡単にできるセルフケアでからだをメンテナンスしさらに機能改善ヨガで心もカラダもリフレッシュしましょう。

15:00～16:00

④アーユルヴェーダ 橘千鶴

～自然療法でカラダを浄化～
アーユルヴェーダ式、自宅で簡単に出来るデトックス法を伝授!
※オイルを使用しますので、バスタオル、汚れても良い靴下をお持ち下さい。

【料金】※メンバーは、チケット・月会費でもご参加いただけます。

①②④ メンバー各2,160円 ビジター各2,592円

③ メンバー3,240円 ビジター3,888円

目標達成&実践行動術

～パーソナルコーチングセッション～

「2017年は〇〇ができるようになる！」
「2017年！充実した毎日過ごしたい！」
自分で立てた目標を実現させる為の具体的な行動計画を立てませんか？
コーチングセッションを受けるとそれがますハッキリします。
2017年の新しいスタートの為にも是非！

Studio five 'f'にて同日開催

12月29日だけの特別価格！

通常10,800円→6,480円(税込)

担当:梅本道代

開催時間

①10:00～11:00

②11:15～12:15

③13:00～14:00

④14:15～15:15

⑤15:30～16:30

