



花笑み結よが

2022
NewYear

1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
2月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					
3月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

■ Mipple 第4コミュニティルーム
■ Mipple 第5コミュニティルーム

【朝よが～ゆったりゆるよが～】 強度 ★☆☆☆☆ 月曜日 10:00～11:00

疲労やストレスで固まってしまったカラダを
ストレッチや簡単なヨガのポーズを行い
優しくほぐしていきます

場所：Mipple4階 第5コミュニティルーム
料金：8,000円（全10回）ドロップイン 1,000円/回
定員：12名



【お願い】

- 来場前には必ず各自で検温をお願いします
- 37.5度以上ある場合はお休みしてください
- マスク着用、手指の消毒をしてください
- レッスンに遅刻すると他の皆さまの集中力の妨げとなる為、お時間には余裕をもってお越しくださいませ ※15分前より開場いたします

【夜よが～デトックスフローヨガ～】 強度 ★★☆☆☆ 木曜日 20:00～21:00

呼吸に合わせて身体を動かしていくことで
内臓機能を活性化します
また血液やリンパの流れを促進して
体内の老廃物を排出します

場所：Mipple4階 第4コミュニティルーム
料金：8,000円（全10回）ドロップイン 1,000円/回

もちもの：ヨガマット・汗拭きタオル・お飲み物・防寒着
必要であればブランケットやヨガブロック
申込方法：ホームページ・公式LINE・電話など

コロナウィルス拡大防止・警報発令など
急遽、休講することがあります
個人への連絡はいたしませんので
公式LINE・Facebook・ホームページにて
ご確認くださいませよう
よろしくお願いいたします

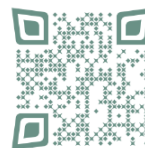


【夜よが～リラックスヨガ～】 強度 ★★☆☆☆ 木曜日 19:00～20:00

日々の暮らしの中で知らず知らずのうちに
凝り固まっているカラダやこころ
寝ポーズや座位をメインに行い
自律神経を整え快適な眠りに導いていきます

場所：Mipple4階 第4コミュニティルーム
料金：8,000円（全10回）ドロップイン 1,000円/回

★中止・変更のお知らせはこちらから



【公式LINE】



【Facebook】



【ホームページ】

☎ 080-5308-0666

代表 いといゆみこ

✉ info@hanaemi-yuiyoga.com
💻 https://hanaemi-yuiyoga.com