

# 国際 YOGA DAY

国際ヨガデーとは2014年に  
国連で採択された  
世界中で人々がヨガを楽しみ  
身体・心、そして  
社会の健康を育む日です。

このヨガデーに合わせて  
みなさん一緒に  
YOGAをさらに楽しみましょう！

6.22(sat) 6.23(sun)

～YOGAを深めよう～

第3のチャクラ(みぞおち)を活性化するポーズを取りいれます。  
第3のチャクラ(みぞおち)は、自分らしさを楽しむエネルギーを取り込む場所。  
夏に向けてリフレッシュし前向きな気持ちを高めていきましょう。

## 【高尾店実施時間】

6/22(土) 13:30～14:30 YOGA 美脚&美尻 15:00～16:00 YOGA リラックス SHIZUKA

18:00～19:00 YOGA 骨盤調整 YOKO.S

6/23(日) 10:30～11:30 YOGA リラックス 12:00～13:00 YOGA ベーシック Sachie

15:00～16:00 YOGA リンパ MAMIKO