

仕事・家事で疲れた心と体をリセットし、美しく歳を重ねませんか？

<会員様からのお声>

アロマパワーヨガを始めてから、



自分を良い状態にリセット出来るようになりました。

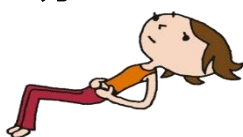


平日の夜でも参加しやすい時間帯だったので、参加するようになりました。このレッスンは、アロマの良い香りの中で、自分の体に向き合える、自分の為だけに使える時間になっています。アロマパワーヨガを始めてから、仕事や家庭のことで疲れていても、自分の体を良い状態にリセットでき、メンテナンスが出来るようになりました。また、脂肪に埋もれていた骨（特に、鎖骨周りや背中、膝の骨）が出てきてスッキリした見た目になったように思います。また、肩こりや冷え性がほぼ無くなりました。年齢を重ねても、姿勢が良くて、年齢特有の肩こり・腰痛で悩みたくないと思っています。これからも今のペースで継続していきたいです。

（40代女性会員 H・H様）

こんな方にオススメです。

- ・日々の疲れをリセットしたい方
- ・慢性的な腰痛や肩こりを改善したい方
- ・姿勢を良くして気持ちも若々しくなりたい方
- ・アロマの香りでリラックスしたい方
- ・冷えを改善したい方
- ・激しい運動は苦手、自分のペースで無理なく楽しみたい



～初めての方でも安心してご参加頂けます～



アロマパワーヨガのクラスでは、心地よいアロマの香りに包まれて、日々の疲れをリセットすることができます。また、パワーヨガというと、難しいハードな事をするのではと不安を感じられるかも知れませんが、安心して下さい。自分の内側に秘めているパワーを目覚めさせていくことを大切に、今の自分の体の状態を観察しながら、今日できる範囲を見つけることを何よりも大事にしています。継続することで全身の筋肉の強弱のバランスがとれ、体の不調も改善させていくことが出来ます。体が硬い人も柔らかい人も、自分の出来る範囲でポーズをとればその効果は同じです。心身に目を向けて、これから更に美しく歳を重ねる未来の自分の為にもメンテナンスをしてあげませんか？

スタジオ担当：米田 小百合

アロマパワーヨガ 体験会のご案内



【体験日時】

毎週水曜日 20:30~21:30

10月28日 / 11月4・11・18・25日

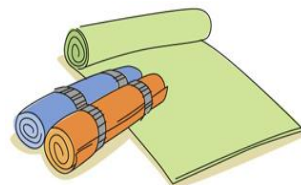
※レッスン開始15分前にお越し下さい。

【定員】

各日3名(先着順)

※ご希望日の3日前までにお申し込み下さい。

※10月29日(木)~31日(土)は休館日です。



【体験料】

無料(お一人様一回)

※パワーヨガかアロマパワーヨガのどちらか1回のみ体験して頂けます。

【持ち物】

水分・タオル・動きやすい服装(必要な方は上着や靴下など体温調整の出来る物をご準備下さい)・シューズ不要

土曜日はパワーヨガ



平日は、仕事と家事でお忙しい方にオススメです。

一週間の疲れをリセットし、心身共にスッキリできるパワーヨガのクラス。勿論、初めての方も安心して参加して頂けます。パワーヨガのクラスで自分と向き合う時間が持つことが出来れば、溜め込んでいる心と体の疲れも、いつの間にかスッキリ!明日も頑張ろう!と前向きになれるはずです♪

【体験日時】

毎週土曜日 18:45~19:45

11月7・14・21・28日



※レッスン開始15分前にお越し下さい。(定員・体験料・持ち物は、上記と同じ)

寒くなるこれからの季節には、代謝アップに筋トレがお勧め!!

シェイプアップサポートプログラム

マシンを使った有酸素運動や筋カトレーニングで、ダイエットやお腹ぽっこりを改善したい方の体質改善をサポートします。

はじめての方でも安心して運動して頂ける個別の運動メニューであなたの健康作りをお手伝い致します。理想の体を手に入れてみませんか?

【対象】 痩せたい方 / シェイプアップしたい方

脂肪燃焼したい方 / 筋力をつけて体を引き締めたい方

【時間】	月	火	水	木	金	土
13:30~15:30	○	○	-	○	○	-
18:30~21:30	○	○	-	○	○	○

土曜日夜は18:30~21:00 までとなります

【定員】 各日2名

【内容】 有酸素運動と筋カトレーニング

【体験料】 無料 ご希望日の3日前にお申込下さい。

【持ち物】 動きやすい服装 / シューズ / 水分・タオル

◆体験のお申込はこちら◆

TEL:0748-63-1200

〒528-0051

滋賀県甲賀市水口町北内貴77番地

(株)水口スポーツセンターWell・Be

◆ホームページ◆

ウェルビ 水口

検索

