

マース ヨガ



MARS YOGA®

毎週月曜日

18:30~19:00

『MARS YOGA』とは

禅やヨガのシンプルな動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。

温かいプールサイドで行えるようアレンジした内容です。

【MARS YOGAの特徴】

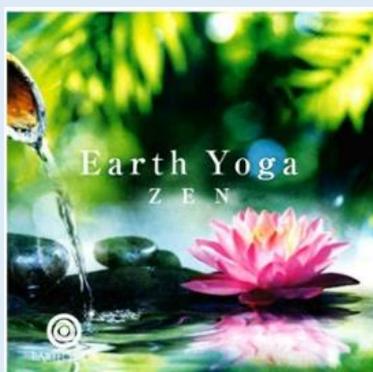
※このプログラムは、「プールサイド」で実施します。

ヨガ

YOGA



シンプルで無理のない動作でからだをほぐし、整えます。



音 SOUND

脳波に働きかける厳選されたサウンドが深い瞑想状態を作り出します。

瞑想

MEDITATION



心身ともに深いリラックス・リフレッシュへ導きます。

テトックスしながら身体・呼吸・心を整えよう！！