緊急開催！
年末ヨガ～108回太陽礼拝～



~クラス内容~

［太陽礼拝］を108回繰り返し
108個あると言われる煩悩を一つずつ打ち消していきます。
23年に向けて心をリセットしていきましょう。
５０分クラスでは60回を目標に
連続受講クラスにご参加いただくことで108回を目指します。
ご自身のペースで休憩を挟みながら今年最後のヨガを一緒に楽しみませんか?

befre会員様・ライト会員様・女性・男性
どなたでもご参加いただけます！

①９：３０～１０：２０
休憩
②１０：３０～１１：１５

①②クラスを連続参加ご希望の場合は「連続参加チケット」を
①クラスのみご参加の場合は「５０分チケット」の購入をお願いいたします。ご購入間違いの場合ご返金は致しかねますので十分ご注意ください。

【ご参加にあたり】
・レッスン中は動き続ける構成となります。
　体力に不安のある方は①クラスのみをお勧めしております。
・当日は床暖房・加温加湿を止めた状態で行います。

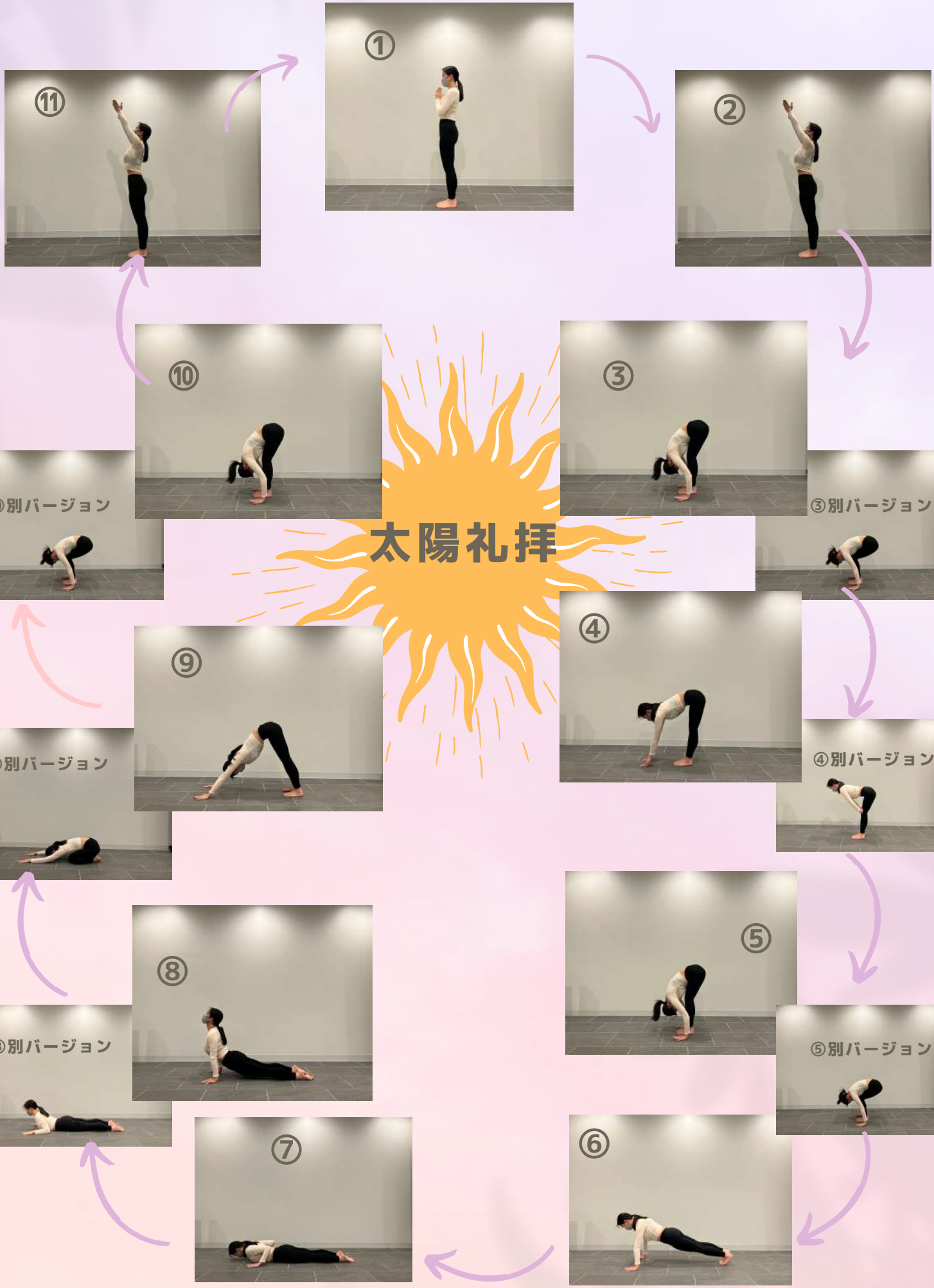
【料金】①５０分クラスのみ：1,650円
　　②連続参加クラス：２２００円※すべて税込
【定員】14名
【最少催行】4名
【キャンセルポリシー】
レッスン開始の1時間前まではご自身でキャンセルが可能です
ご自身でキャンセルを行った場合は全額ご返金いたします
1時間前を切っている場合、無断キャンセルの場合の返金はございません。
予めご了承ください。

開催日時

12月29日(木)9：30～11：15

担当　高野杏実
※①のみ参加の方は10:20まで

①～⑪のポーズを呼吸に
合わせて繰り返し行い108回を目指します



会員サイトは
ここをタッチ

～申込方法～

①会員サイト内「予約スケジュール」からアトリオライトエトモ池上を選択
②「イベント」タブを選択
③12月29日(木)「年末ヨガ ～108回太陽礼拝～」を選択
④ご希望の床番号を選択し「チケット購入」を選択
⑤50分クラスをご希望の方は**「50分クラス」1,650円**
　連続受講をご希望の方は**「連続受講クラス」2,200円**
　上記チケットからお好きな種類を選択し次へお進みください
⑥確認画面に進み明細をご確認の上「上記内容で予約する」を選択

当日の持ち物

飲み物・汗拭きタオル・ヨガマット・動きやすい服装

※当日は床暖房等切った状態で行いますので温度調整しやすい服装をおススメしています。
※ライト会員様はレンタルヨガマットをご利用ください。

ロッカーのご利用について

■befre会員様・ライト女性会員様

befreロッカー・シャワールームをご利用ください。
(ご利用時間⇒9：00～12：00まで)

■ライト男性会員様

ジム側無料ロッカー・男性シャワールームをご利用ください。