

12 月の NEWS

① 年内のパーソナルセッションについて

12 月は特に、年内に整えたい方が多く、既に埋まっている日程もいくつか出ておりますので、年内にご希望の方は、お早めにご連絡ください 🙋

② 20 分のプチ週間が未来を創る、朝ヨガ !!

💎 歳末感謝キャンペーン・50%オフでご提供 !!

今月からスタートされる方は、今後もこの価格でご提供 !

(月初お申し込み)

💎 朝ヨガしている人のメリット(研究や科学的実証済み) 💎

- 1ーストレスレベルの低下
- 2 ー心身の健康状態の改善
- 3 ー精神的な安定と感情のバランス
- 4 ー睡眠の質向上
- 5 ー集中力と生産性の向上

詳細は[こちら▶](#)(リンク先に飛んだら、下の方へスクロールしてください)

💎 12 月に朝活を始めるメリット 💎

なぜ「12 月スタート」がいいの? ⇒実は朝活に 1 番向いている月だから。

- 💎 年末の疲れをリセットできる
- 💎 イベント続きで太りやすい時期の味方
- 💎 寒い時期こそ、朝の 20 分で体が温まる
- 💎 1 月には朝がラクになる

●朝ヨガがパッケージになった 🌙 専門家による睡眠改善プログラム 🌙

今ならお得なスタートアップ価格 💎 [詳細はこちら▶](#)

③オンライン + (オンラインプラス) 新クラス開講 💎 💎

年末は手放しのとき。年始は始まりのとき。

慌ただしい季節だからこそ、自分の内側を整える時間が必要です。

オンライン+は、専門性の高い学びと、続けやすさを両立した新しい形。

『静かに変わりたい人』のためのオンライン習慣です。

📅 12 月分お申し込み期間: 11 / 25 ~ 12 / 1

詳細は[こちら▶](#)(リンク先に飛んだら、下の方へスクロールしてください)

④ ✨ 待望のインド&西洋占星術コラボ企画 ✨ 来年からの目標設定にも ✨

『自分はなぜ生まれてきたか?』『今の生き方が合っているか?』今世でのテーマをワークも交え、課題と改善法も読み解きます。

※公式 LINE 登録者先行募集で、平日回は満席になりました。平日ご希望の方はお問い合わせください。

[詳細はこちら▶](#)

⑤ 年末年始のお休み(シンガポール&日本、グループ対面)

◎ 12 / 24(水)～ 1 / 6(火)

※ 12 / 27 のオンラインクラスは開講。

※ パーソナルセッションは、別途お問い合わせください。

● イベント&ワークショップ ●

🌿 兵庫芦屋(平日) 🌿

11/20(木)

・前半…10:30-11:30

「血流改善ヨガストレッチ」

・後半…11:40-12:40

「ヨガニドラとシンギングボウル～究極の脳のリラクゼーション～」

🌿 兵庫芦屋(週末) 🌿

11/15(土)

・前半…16:15-17:15

「私を整える時間～チャクラヨガで、本来の自分に還る」

・後半…17:30-18:30

「音浴～シンギングボウル～」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 東京初台 🌿

11/ 16(日) 10:05-11:45

「内から整う冬支度のヨガセラピー ～健康増進セラピー × プラニック・エナジゼーション・テクニック(PET)～」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 奈良学園前 🌿

グループレッスン

～毎週月曜～

10:00-11:00

「女性のためのヨガセラピー」

11:15-12:15

「ヨガニドラとシンギングボウル」

[詳細はこちら▶](#)

🌿 兵庫芦屋 🌿 🌿 奈良学園前 🌿 は、

パーソナルセッション中心に行っています。毎週お越しになる方が多いので、ご希望に添えない日程もあるかもしれませんが、隔週、月 1 も承っております。

お気軽にお尋ねください。