

お正月のヨガといえば、
太陽礼拝108回！

108という数字は「煩惱の数」といわれ、
太陽礼拝を繰り返しながら心と身体を整え、
新しい一年を迎えるチャレンジとして行われています。

でも……

いきなり108回は、かなりのチャレンジ！
そこで今回は、108回の4分の1

「27回」に挑戦します！

ゆっくりと進めていきますので、
はじめての方でも安心！

27回、やり切った先に
待っているのは？

繰り返すほどに身体が温まり、
呼吸と動きがひとつになっていく。
最初は「27回なんてできるかな？」と
思っている、一呼吸、一動作を積み
重ねていけば大丈夫。

そして最後には——

「私、27回できた！」
という大きな達成感を。

いつもの太陽礼拝より、ちょっとだけ自
分に挑戦。

☆☆ チャレンジ 太陽礼拝27回

IR SATSUKI
& ひかり

108
回への第一歩
まずは「27回」にチャレンジ！

75分

ゆるぽっ
と
で開催！

10/12(月・祝)

14:00~15:15

定員30名

☀ 108回への第一歩は、27回から！
心と身体を整えて、お正月の太陽礼拝に
もつなげるチャレンジを一緒に楽しみま
しょう！

★★ Let's Challenge! ★★

有料レッスン

1650円

要予約(税込)

もちもの

- ・ バスタオル
- ・ フェイスタオル
- ・ 水

滑り止めのき
いたヨガラグ
がおすすめ！



予約はこちらから！

カルド府中店

チャレンジ 太陽礼拝27回



【レッスン参加費】

カルド府中店会員様 1,650円

※デイトム会員様は以下の金額になります

時間外利用料(デイトム会員)：2,150円(税込) 【500円 + 1,650円】

他店舗会員：【マルチストアサービス利用料+1,650円】

非会員：5,830円(税込) 【ウェルチケ(4,180円)+1,650円】

～当日の流れ～

①お履き物をシューズロッカーへ入れます。

②チェックインをお願いいたします。

③参加費のお支払いをお願いいたします。

※クレジットカード、電子・アプリ決済・マイページ決済のみ

④ウェアに着替えてレッスン開始時刻までにスタジオにご入室ください。

【予約後のキャンセルについて】

前日の12時までにお電話または店頭にて承ります。

【お問い合わせ先】

カルド府中店 tel.042-319-8551

10/12
(月・祝)