



SUNDĀRI

8月 SUNDĀRI YOGA クラス スケジュール

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 11:00-12:15 ビギナー: jickey 15:00-16:15 アンチエイジング: rika
2 定休日	3 11:00-12:15 デトックス: moko 15:00-16:15 cordinate hormon : Megumi	4 11:00-12:15 アンチエイジング: lisa 19:00-20:15 ペルヴィス: jickey	5 11:00-12:15 Yin ヨガ: aki 19:00-20:15 アールグェーディック:lisa	6 11:00-12:15 デトックス: moko	7 11:00-12:15 ビューティ: moko 16:00-17:15 ペルヴィス :mayumi	8 11:00-12:15 ビギナー: jickey 15:00-16:15 アンチエイジング: rika
9 定休日	10 11:00-12:15 デトックス: moko 15:00-16:15 cordinate hormon : Megumi	11 11:00-12:15 アンチエイジング: lisa 19:00-20:15 ペルヴィス: jickey	12 11:00-12:15 Yin ヨガ: aki 19:00-20:15 アールグェーディック:lisa	13 11:00-12:15 デトックス: moko	14 15 お盆休み	
16 17 お盆休み		18 11:00-12:15 アンチエイジング: lisa 19:00-20:15 ペルヴィス: jickey	19 11:00-12:15 Yin ヨガ: aki 19:00-20:15 アールグェーディック:lisa	20 11:00-12:15 デトックス: moko	21 16:00-17:15 ペルヴィス :mayumi	22 11:00-12:15 ビギナー: jickey 15:00-16:15 アンチエイジング: rika
23 定休日	24 11:00-12:15 デトックス: moko 15:00-16:15 cordinate hormon : Megumi	25 11:00-12:15 アンチエイジング: lisa 19:00-20:15 ペルヴィス: jickey	26 11:00-12:15 Yin ヨガ: aki 19:00-20:15 アールグェーディック:lisa	27 11:00-12:15 デトックス: moko	28 16:00-17:15 ペルヴィス :mayumi	29 11:00-12:15 ビギナー: jickey 15:00-16:15 アンチエイジング: rika
30 定休日	31 11:00-12:15 デトックス: moko 15:00-16:15 cordinate hormon : Megumi					

※事前の連絡なしに、担当講師が変更されることがあります。

女性限定クラス開校！

火曜日 15:00～ 担当: Megumi

cordinate hormon(女性ホルモンのバランスを整えていくレッスンです。)

SUNDĀRI
メッセージ

瞑想で夏の疲れた「心」と「身体」をリセット！

あなたの「心」と「身体」疲れてませんか？

毎日を忙しく過ごす中で、仕事や人間関係だけでなく、夏の暑さでいつも以上に疲れをため込んでいませんか？
そのままほっておくと、心と身体がどんどん弱り、疲れ果て、ネガティブな事ばかり考えがちに。。。

一度、心を真っ白に「リセット」出来れば、すごく楽になれるはず。。。

瞑想は、心を何も無い空っぽの状態にするためのトレーニング法です。波一つ立っていない水面を思い浮かべてみてください。まるでピタッと時間が止まっているかのような静けさを目指すものです。心の中を空にすることで得られるバランスのとれた心のベストな状態。日常のしがらみから解放され、安らいだ感覚を体験してください。