

# 国際ヨガ&グローバルウェルネスデー

2012年トルコからスタートし、現在世界各国で開催している  
 ウェルネス・ソーシャルイベント「Global Wellness Day」！！  
 毎年6月第2土曜日を「Global Wellness Day」とし、  
 日々の忙しい生活に追われている毎日でもこの日1日だけは少し足を止めて、  
 「健康」であることに感謝し、そして「健康的なライフスタイル」を  
 世界中のみなさんが見直すきっかけになればという願いから開催されています。

スポーツクラブVivoは、グローバルウェルネスデーに参加します！

期間：6月17日(日)～23日(土)

※一部レッスンを変更して実施いたします。  
 詳しくは下記をご覧ください。

日にち	時間	レッスン名	内容	担当
6月17日(日)	10:30～11:30	ホットヨガ	シェイプアップヨガを実施します。	瀧本
6月17日(日)	13:00～14:00	ホットヨガ<太陽礼拝>	カラダをほぐした後、太陽礼拝をできるだけ多く行います。	恒川
6月18日(月)	10:30～11:30	Morningヨガ	カラダとココロを活動モードへ切り替えるシークエンスです。	Aya
6月19日(火)	12:30～13:30	骨盤矯正ヨガ	骨盤のゆがみを整え、デトックス効果、血行改善を目的とします。	藤田
6月20日(水)	19:00～20:00	ボディーメイクヨガ	カラダを引き締め、インナーマッスルを強化するヨガです。	桂
6月22日(金)	19:00～20:00	ホットヨガリラックス	カラダとココロを休息モードへ切り替えるヨガです。	Aya
6月23日(土)	11:45～12:45	ヨガ呼吸法&ヨガ	最初の5～10分間でヨガの呼吸法を行ってからレッスンを行います。	Kei
6月23日(土)	14:15～15:15	バランスコーディネーション &太極舞	通常のレッスンに太極拳の動きをアレンジした動作を加え、音楽の合わせて動いていきます。	逢坂

是非、この機会に特別レッスンを楽しんでください。  
 皆様のご参加、お待ちしております。

西神オリエンタルホテル スポーツクラブVivo

