



スペシャルレッスン開催  
**国際ヨガデー**  
 in ポンテ沼津  
**2025.6.21土**



ポンテのヨガインストラクター3人による  
 限定スペシャルレッスンを開催します！  
 1日ヨガDAYにしませんか？！  
 是非楽しみにいらして下さいね♪

**各クラス1000円**  
**(現地現金払い)**



**イベント限定特典付き**

- ・①②④のレッスン全て受講で「まるいちCAFEドリンク」無料券プレゼント！
- ・①②クラス両方受講で代謝アップエナジー酵素ドリンク（700円相当）をお出します！
- ・レッスンを参加者全員にスペシャルプライスドリンク券もプレゼント！



予約はこちら

# タイムスケジュール

時間	プログラム	詳細
09:00 - 09:45	①カラダを楽にするヨガ ～ほぐし編～ sachi ※①と②両方受講でドリンク特典付き	運動が苦手な方やカラダが硬い方でも関係なくおこなうことが出来るクラスです。ほぐした後は②のクラスでさらに動かしやすいカラダに変えていきましょう！
09:45 - 10:15	休憩	①と②のレッスン受講で代謝アップエナジー酵素ドリンク（700円相当）をお出します。一息つきましょ♪
10:15 - 11:00	②カラダを動かしやすいにするヨガ～筋力アップ編～ satoko ※①と②両方受講でドリンク特典付き	①でほぐした後は筋力アップ！やみくもに頑張るのではなく、安定する部分があることで的確に力を発揮させることを目指します。怪我なく動けるカラダをつくることにも繋がります。
11:00 - 17:00	まるいちcafeにて おくつろぎ下さい	レッスン後は、併設のまるいちcafeでのんびりランチはいかがでしょう？この日は国際ヨガデー特別メニューがあります♪
18:10 - 18:40	③お守りロールオンアロマを作るWS tate	梅雨時は身体が重だるかったり、気温差でストレスが溜まりやすくなったりします。気軽に使える「お守りロールオンアロマ」を作って、ストレスケアをしましょう。
19:00 - 19:50	④夏至の キャンドルナイトヨガ sachi.satoko.tate ※①②④受講でドリンク無料券プレゼント	キャンドルの優しい灯りのもとで、静かにご自身の身体や心に眼を向け、穏やかにヨガを楽しみます。夜のクラスは3人コラゴのお楽しみスペシャルレッスンとなります。