

RIBAYON

EXERCISE

RELAX

STATION LOBBY YOGA

駅ナカで朝ヨガ始めませんか！

MORNING YOGA & CAFE TIME

HEALING & RECOVERY

「ステーションロビー」を略して

ステロビ★ヨガ

日曜日(不定期)

朝9時スタート

各回限定15名様

日程 5月19日・26日 / 6月2日・9日・16日

場所 ステーションロビー 2F リバヨン(ナナイロ イートアットホーム!)

料金 お一人様 **2000円** [税込] ヨガ➕リカバードリンク➕カフェタイム



ステロビ・ヨガは、ステーションロビー2F
「ナナイロ イートアットホーム!」の小上がり席「リバヨン」スペースで行います!
(当日は3Fエスカレーターからお越しください!)

ヨガスタジオ「PLAY」が監修!

東京都昭島市のアウトドア特化型ショッピング
モール「MORIPARK Outdoor Village」内のクラ
イミングジム&ヨガスタジオ「PLAY」が全面協力!

監修 **PLAY**
クライミングジム & ヨガスタジオ

株式会社タベイブランニング
PLAYウェルネスプログラム主任講師
橋本洋子[モーニングヨガ監修]

ステロビ・ヨガには[ヨガ・リカバードリンク・カフェタイム]が含まれています。

★受付開始 [8:45~] お着替え(必要な方)、御手洗いを済ませて、駅改札を出てすぐの
3F「スロージェットコーヒー」に集合ください! ※2Fは営業前時間につき閉まっています。

★モーニングヨガ [9:00~10:00]

朝、ヨガを行うことで身体が目覚め、気持ちの良い1日を過ごすことができます! 軽く身体を動かし、頭もすっきり気分爽快。深い呼吸でリラックス。運動不足の解消や日頃の疲れ、肩こり腰痛などの解消にもオススメです。ヨガが初めての方も安心してご参加ください!

[持ち物] 動きやすい服装、タオル、体温調節用の上着、飲み物をご用意ください。

★リカバードリンク ヨガ終わりに楽しみリカバードリンク。下記の中から選びいただけます!

- ・キャロット&オレンジ [9種類の野菜と5種の果物を使った体内からキレイを作るスムージー]
- ・グアバ&グレープフルーツ [10種類の野菜と6種のフルーツを使ったりフレッシュスムージー]
- ・ブルーベリー&バナナ [9種の野菜と4種のフルーツを使ったエネルギーチャージスムージー]

★カフェタイム [10:00~10:20] ヨガトレーナーと参加者同士のコミュニケーションタイム

リカバードリンクでリラックスしながら、当日集まった仲間とわいわい楽しいひと時を過ごしましょう!
10:25終了 お疲れ様でした!

ご予約受付中! お電話またはスタッフまでお申し付けください!

3F スロージェットコーヒークッキー tel.029-825-0818

PLAY

STATION LOBBY

NANAIR
Eat at Home!

SLOW JET COFFEE
COOKIE