

RIBAYON

駅ナカで朝ヨガ始めませんか！

RELAX



EXERCISE



STATION
LOBBY
YOGA

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 + リカバリードリンク + 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!

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**

株式会社タペイプランニング
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・リカバリードリンク・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おススメです。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。

★リカバリードリンク ヨガ終わりに楽しむリカバリードリンク。下記の中からお選びいただけます!

- ・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マージー]
- ・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リフレッシュスマージー]
- ・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マージー]

★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

リカバリ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

NANAIRO
Eat at Home!

SLOW JET COFFEE
COOKIE