

MEETS YOUR  
BEST RELAXATION TIME

# グラヴィティヨガ

リラクゼーションの時間

日程：

毎週火曜日 10：00～11：15

毎週木曜日 14：00～15：15

参加料：1,200 円(税込)/回

予約制・定員 10 名

場所：ダイハツ九州アリーナ

【大分県中津市大字大貞 377-1】

お問合せTEL：0979-53-6700



ご参加にあたって持参物：水分・ヨガマット・タオル  
※動きやすい服装でお越しください（施設内に更衣室あります）  
※ヨガマットは¥100/回でレンタルしています

お申し込みはダイハツ九州アリーナ受付窓口にお越しいただくか、お電話でも受付しています。（受付時間：9：00～21：00 / 休館日：年末年始）



## グラヴィティヨガって？

Q.いろいろな名前のヨガがあるけど、グラヴィティヨガって何？

-緊張した筋肉を自重（重力）により緩め、身体を整えていけるヨガです。ボルスターというクッションを使って、ポーズを補助しながら行うので、ポーズに安定が生まれ、身体や呼吸を意識しやすくなります。今までヨガのレッスンで呼吸が難しいなど苦手意識がある方はぜひ参加されてみてください！

Q.体が硬いけど大丈夫？

-ボルスターを始め、様々なプロップス（道具）でポーズを補助しながら行うので、体が硬い方・ヨガ初心者の方々にぜひ受けていただきたいヨガです。

Q.毎回参加できないのだけど…

-月謝制ではないので、ご都合のあう日程でご予約いただき、ご参加ください☆