



陽

新感覚倍音Healing



ONLINEサービスのRapportが展開する
心と身体を整える
マインドフルネスプログラムです

SoundYOGA~sun~ 担当:KANA

■insea麻布十番店 7月20日&27日(火)8:00~9:00

チャクラとパワーヨガにマインドフルネスを融合した、動く瞑想ヨガです。
ご自身と対話することで「活力」を高め、心身のバランスを整えていきます。

SoundYOGA~moon~ 担当:KANA

■insea麻布十番店 毎週金曜20:30~21:30

■insea恵比寿店 毎週土曜17:15~18:15

■insea五反田店 7月14日(水)21:30~22:30

マグマスタジオ内で、反響する美しい音色と陰ヨガに身を委ね、ココロもカラダもじんわりと浸ってみてください。頑張りすぎた自分をほぐし開放する、極上の癒し時間。



月

新感覚倍音Healing



氣

SoundFIT~KARATE~ 担当:YUYA

■insea用賀店 7月27日(火)20:30~21:30

空手とフィットネスを融合したプログラムです。
気合・集中・達成感・をキーワードにご自身のココロとカラダと向き合います。

新感覚集中エクササイズ



Rapport

withYOGA online

~ONLINEマインドフルネスサイト~

※8月末まで無料で視聴できます！

おうちヨガ



ラポール



インシー



マグマスタジオ

ONLINEとマグマでのリアルレッスンの融合！

日常に、心と身体をととのえる時間と
定期的に最上のプログラムで仕上げる
LIFE-STYLEを取り入れてみませんか？