Journaling

&

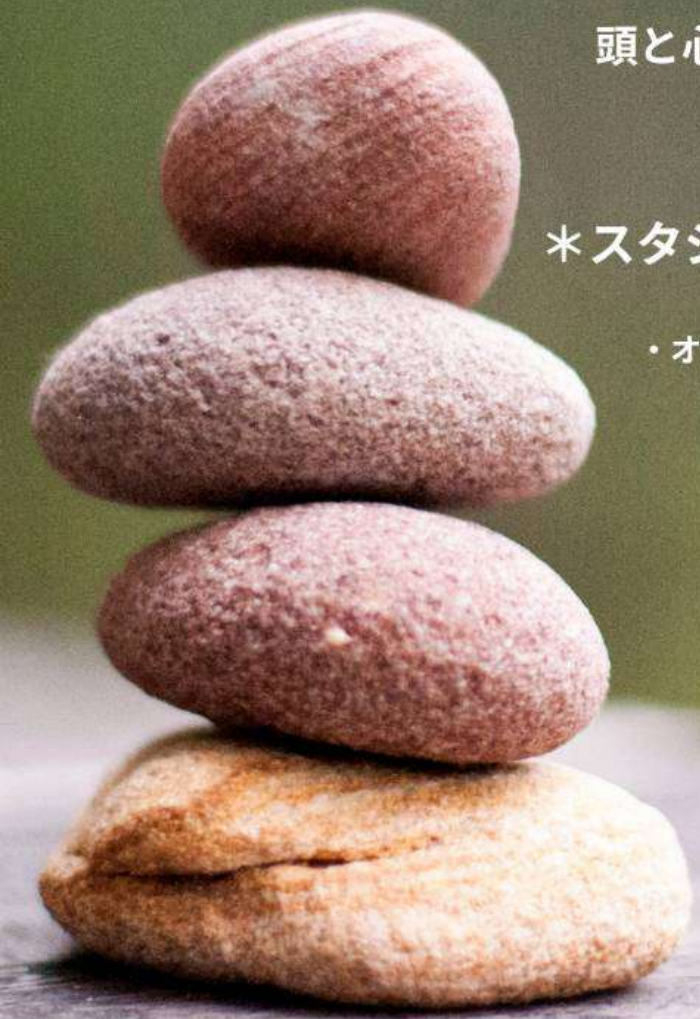
Relax Yoga

ジャーナリングと
リラックスヨガ

SHOKO

2026.12.6 SUN
9:30〜11:00

ジャーナリングとは…
書く瞑想とも言われています
頭と心の大掃除&整頓、そしてリラックスヨガで
年末のひとときを過ごしてみませんか？



＊スタジオ定員:11名・オンライン開催あり＊

・オンラインフリーパスの方も予約フォームよりご予約下さい
・フリーパス、回数券の方でオンラインご希望の方は
rjuyoga@gmail.comへ直接ご連絡ください
・オンライン参加のご予約は前日までとさせて頂きます

＊Rjuのフリーパス・回数券
+1000Yen＊

（オンラインで参加された方は12/27の口座引き落としの際
+1000円させていただきます）

＊持ちもの＊
お気に入りのペンか鉛筆

Organizing your thoughts and feelings, relaxing your mind and body.