

JOYFIT24
TAKAMATSU

YOSHIKO
ISHIBASHI

YOUSUI
KAWAOKA

SEIYA
OOBAYASHI

EMIKO
KANAMORI

108

2024.12.28(SAT)

2024年最後の締めめに！

WOPKOUT

108ワークアウトとは・・・

ストレッチ・太陽礼拝・パンチ・キック・スクワット
など様々な種目を合計108回実施する120分
もちろん途中の休憩OK！

2024年最後のチャレンジをお待ちしております。

最後までやり遂げられるか！？
参加することに意味がある

12/28

15:00~17:00
JOYFIT24高松

参加自由・予約不要
Aスタジオ

SUN SALUTATION
DO MY BEST

108

毎年恒例のヨガ納めイベント

太陽礼拝

108回行う理由とは・・・

ヨガの太陽礼拝では1つの礼拝を行う度に、煩惱が1つずつ浄化されていくといわれています。
1年の終わりに自分自身の中に存在する108個の煩惱を浄化し
心身をリセットして新年を迎えましょう！

休みながらOK・自分と向き合う時間に
今年1年の締めくくり



常温で
実施します

参加対象：JOYFIT YOGA高松東の会員様・JOYFIT24高松の女性会員様
定員：各店10名様ずつ
ご予約方法：登録店舗のスタッフにお声掛けください（電話可）

12/27



19:00~21:00

JOYFIT YOGA高松東のスタジオ