

Sing in the shower

シャワーを浴びながら歌う

Create time for tea

ティータイムを作る

Did you call your family today?

今日家族に電話した?

Stay offline the whole day

一日中オフラインでいる

Pick up trash from the streets

道に落ちているゴミを拾ってみよう

List your blessings

幸せをリストアップする

Say "Hello" with a big smile

笑顔で挨拶をする

Valentine's Challenge

Watch the sunrise and greet the sun

朝日を見て太陽に挨拶しよう!

Write a love letter

ラブレターを書く

Donate to charity

チャリティーに寄付する

Sleep for 8 hours

8時間睡眠

Breathe deeply today

1日の中で呼吸に戻る時間を作る

Be the reason someone smiles today

今日、誰かが笑顔になるきっかけになろう

Say "Thank You" to 5 people

5人に「ありがとう」と言う

Classes

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

2024 Valentine's Day Challenge

February 1st ~ 14th

Tally up your accomplishments and receive a gift from us!

28 slots: 5,000 yen off Hakone Yoga & Onsen Detox Retreat

21+ slots: Dinner with the NYS team

14+ slots: 1 free workshop ticket

7+ slots: 1 free class ticket for a friend



チャレンジメッセージとクラスに参加してプレゼントをもらおう!

28コマ: 箱根ヨガ&温泉デトックスリトリート5,000円割引

21コマ以上: NYSのチームと一緒にディナー

14コマ以上 ワークショップ1回フリー

7コマ以上: お友達にプレゼントできる1クラス無料券