

こころをゆるめる月1特別クラス

やさしいヨガ

～リラクゼーション～

特別クラス

ゆっくり、ほっこり

自分にやさしいヨガの時間

4月3日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

4月23日(土) 14:30～16:00 講師：アナオヨウコ

美しいハタヨガ特別クラス

5月1日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

6月5日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

6月25日(土) 14:30～16:00 講師：アナオヨウコ

キレイになるヨガ特別クラス

「やさしいヨガクラス」とは

ハタヨガをベースにした**10つのアサナ**をガイドと共にゆっくり練習します。

無理なく動かして行きますので、初めての方でも安心です。

いつの間にか身体が柔らかくなった、知らない内にヨガの基本のアサナが全部
ようできるようになった、心がゆったり楽になったという声が沢山の不思議な
クラスです。普段練習している方はいつもより丁寧にしっかりと練習するので
より深く練習できると思います。

◆最後はリラクゼーションで心地よく体を休めます。疲れを癒して心と体をゆるめましょう。