

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

7月3日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

7月23日(土) 14:30～16:00 講師：アナオヨウコ

8月7日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

8月27日(土) 14:30～16:00 講師：アナオヨウコ

9月4日(日) 12:45～14:00 講師：サカモリノリコ

【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。