

新こころをゆるめる 月3特別クラス

女性のための

男性のための

ハタヨガ”

特別クラス



心と体を整えるおた”やかな時間。

4月 2日 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ

4月 9日 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ

4月23日 (土) 12:45~14:15 講師：アナオユキコ

5月 7日 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ

5月14日 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ

5月28日 (土) 12:45~14:15 講師：サトウクミコ

6月 4日 (土) 14:30~16:00 講師：アナオユキコ

6月11日 (土) 14:30~16:00 講師：タケヤマユカ

6月25日 (土) 12:45~14:15 講師：サトウクミコ

「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやところに痛みがある時や、バランスを崩している時など、
内側からゆっくり整える穏やかなヨガの時間です。

女性も、男性も、

静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、
穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

◆クラスでは、ハタヨガのポーズ（アサナ）を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。

初めてヨガを練習する方も、長く続けている方も、年齢や性別にも関係なくご参加ください。