

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。

7月 2 日 (土)	14:30~16:00	講師：アナオユキコ
7月 9 日 (土)	14:30~16:00	講師：タケヤマユカ
7月23日 (土)	12:45~14:15	講師：サトウクミコ
7月31日 (日)	11:00~12:30	講師：アナオヨウコ
8月 6 日 (土)	14:30~16:00	講師：アナオユキコ
8月13日 (土)	14:30~16:00	講師：タケヤマユカ
8月27日 (土)	12:45~14:15	講師：サトウクミコ
9月 3 日 (土)	14:30~16:00	講師：アナオユキコ
9月10日 (土)	14:30~16:00	講師：タケヤマユカ
9月24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

からだやこ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。