

PICKUP LESSON!!

8/11(月)

14:45-16:00 ひとみ

ノーカウント有料レッスン
¥1,100

ヨガ哲学とともにアドバンスポーズにチャレンジ ★★★

体幹力を鍛える事で、あらゆるポーズの可能性が広がります。
普段のレッスンではなかなかチャレンジしない
アドバンスポーズについても。
ヨガ哲学を交えながら伝えていきます。

※ノーカウント特別レッスンの為、
前後のレッスンいずれかを受けて頂いても料金は変わりません。
(実質レッスン2本目が¥1,100となります。)
前のレッスンはウォームアップに、
後のレッスンはリリースに！！
是非2レッスン受けてお得にご利用下さい♪

8/11(月)

16:30-17:30 hito

安眠ヨガ ★

筋肉の張りや緊張を取り除き呼吸を深め
副交感神経を優位にすることで
心身をリラックスさせて質のいい睡眠へと繋がります。

8/13(水)

12:00-13:00 yasuko

夏バテ解消へ導くやさしい腸活ヨガ ★

腸内環境は消化機能だけでなく脳の疲れ、
更には睡眠にも影響を及ぼす大切な場所です。
呼吸とポーズで腸エリアを優しく刺激して温め、
ホルモンの分泌や謝新陳代謝を促していきます。

8/13(水)

13:30-14:30 yasuko

気持ち良い後屈ポーズのためのほくしヨガ ★★

体を反らせる後屈ポーズのやりにくさは
姿勢とも深く関係しています。
姿勢に関わる首、胸まわりの柔軟性、背骨を整えるワークで
気持ちよく伸び～る後屈ポーズで1日をスタートさせましょう♪