

はじめてのシバナンダヨガ

2019/4/29(月) 10:00~11:30頃

担当講師:MIYAKO アシスタント:AZUSA

会員様:無料 非会員様:500円

定員:15名 予約制(予約は受付またはお電話にて承ります)

☆常温クラス☆

世界的に定着している伝統的なヨガ流派の1つ。シバナンダのポーズは背骨に沿ってあるといわれている経絡を刺激していきます。
呼吸を整え深めながらポーズ、休息を繰り返し行い、身体の中のエネルギーや体液、血液の流れを良くし、スッキリとさせていきます。



はじめてのヨガ

2019/5/2(木) 10:00~11:00頃

担当講師:HARUKA

会員様:無料 非会員様:500円

定員:15名 予約制(予約は受付またはお電話にて承ります)

☆常温クラス☆

ヨガ未経験の方や始めたばかりでポーズに、不安がある方に向けたレッスンです。
優しいポーズを1つ1つ丁寧に行いながら、個々に合った身体の使い方をサポート、
ヨガ中に呼吸が止まりそうな方にも、安心です。
常温ヨガだからこそ味わえる深い呼吸、身体への感覚をぜひ感じてみてください。



※上記の2レッスンは、常温ヨガのためシャワーは使用できません。