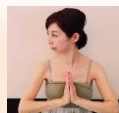




	月曜日		木曜日		日曜日	
	第5週 30日				1日	
午前					8:00	リラックスヨガ YUKA
午後	15:00	ハタヨーガ NEMU				
	17:00	キッズカンファ TOMOYA				
	2日		5日		8日	
午前						
午後	15:00	ハタヨーガ NEMU				
	17:00	キッズカンファ TOMOYA				
	9日		12日		15日	
午前					8:00	リラックスヨガ YUKA
午後	17:00	キッズカンファ TOMOYA	14:00	ハタヨーガ ベーシック YURI		
	16日		19日		22日	
午前						
午後	15:00	ハタヨーガ NEMU	14:00	ハタヨーガ ベーシック YURI		
	17:00	キッズカンファ TOMOYA				
	23日		26日		29日	
午前					8:00	リラックスヨガ YUKA
午後	17:00	キッズカンファ TOMOYA				

◆◆ インストラクター紹介 ◆◆

【ハタヨーガベーシック】 難易度★
深い呼吸と共にゆったり身体を動かしてリラックスを促します。



講師: YURI

【キッズカンファ】
太極拳の世界チャンピオンが教えるキッズ向けのクラスです。太極拳の楽しさや、基礎をしっかり学んでいきます。



講師: TOMOYA

【ハタヨーガ】 難易度★★
ハタとはサンスクリット語です。ha(ハ)は太陽=陽のエネルギー、tha(タ)は月=陰のエネルギーを意味します。呼吸で言うと吸う息と吐く息を、身体で言うと右と左を表します。このような内側のバランスを整えることで、心身を健康な状態に導いてゆきます。



講師: NEMU

【リラックスヨガ】 難易度★
ゆったりとした呼吸で自重を使って全身の筋肉をバランス良く伸ばしていきます。日常生活ではなかなか伸ばせないところも伸ばせるので終わった後スッキリとします。ストレッチメインのヨガなので呼吸を意識してポーズを取っていきます。



講師: YUKA

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、ご自宅での体温測定、ご来店時の手の消毒、レッスン時のマスク着用など、引き続きのご協力をお願い致します。

11月より、各レッスン定員6名の完全予約制とさせていただきます。
必ず事前の予約をお願い致します。(お電話、またはご来店のみ)