



	日曜日			月曜日			木曜日		
							2日		
午前									
午後							14:00	ハタヨ-ガベ-シック 定員7名	YURI
	5日			6日			9日		
午前	8:00	リラックスヨガ 定員7名	YUKA						
午後							14:00	ハタヨ-ガベ-シック with chair 定員7名	YURI
	12日			13日			16日		
午前	8:00	リラックスヨガ 定員7名	YUKA						
午後				17:00	キッズカンフー	TOMOYA	14:00	ハタヨ-ガベ-シック 定員7名	YURI
	19日			20日			23日		
午前									
午後				17:00	キッズカンフー	TOMOYA	14:00	ハタヨ-ガベ-シック with chair 定員7名	YURI
	26日			27日			30日		
午前	8:00	リラックスヨガ 定員7名	YUKA						
午後				17:00	キッズカンフー	TOMOYA			

◆◆ インストラクター紹介 ◆◆

【ハタヨ-ガベ-シック with chair】

難易度★ 定員7名

深い呼吸と共に行うハタヨガの基礎クラスです。椅子を補助道具にして負荷を調整することで、無理なくポーズを楽しめます。運動不足の方、お体の固い方にもバランスよく全身運動を行っていただけるクラスです。

【ハタヨ-ガベ-シック】

難易度★★ 定員7名

深い呼吸と共によりゆったり身体を動かしリラックスを



講師: YURI

【キッズカンフー】

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、基礎をしっかりと学んでいきます。



講師: TOMOYA

【リラックスヨガ】

難易度★ 定員7名

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。

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LINEでご予約お願いします)

満員の際は、会員様にまんべんなくご利用頂けるように調整させて頂く事があります。