



2022年 10月スケジュール

	日曜日	月曜日	木曜日	土曜日
				1日
午前				
午後				16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	2日	3日	6日	8日
午前	8:00 リラックスヨガ YUKA 定員7名			
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 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	9日	10日	13日	15日
午前	8:00 リラックスヨガ YUKA 定員7名			
午後			14:00 ハタヨーガベーシック with chair YURI 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	16日	17日	20日	22日
午前				
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 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	23日	24日	27日	29日
午前	8:00 リラックスヨガ YUKA 定員7名			
午後		17:00 キッズカンファ TOMOYA	14:00 ハタヨーガベーシック with chair YURI 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	30日	31日		
午前	8:00 リラックスヨガ YUKA 定員7名			
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 with chair】

難易度★ 定員8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。

【ハタヨーガベーシック】

難易度★★ 定員8名

深い呼吸と共にゆったり身体を動かしてリラックス促します。



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。

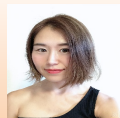


講師：TOMOYA

【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。