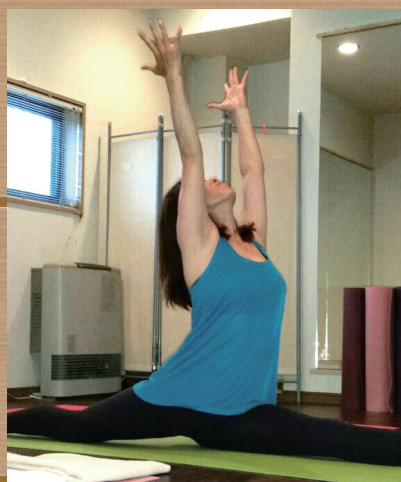


ソフトホットヨガ

専門のインストラクターが教えるので初心者でも安心♪
手軽に楽しめるホットヨガを体験してみませんか？



インストラクター
kyoko

ヨガインストラクターの kyoko です。
サーフィンが上手になりたくて体幹を鍛えるためにヨガを
始めました。もちろん体幹も鍛えることができましたが、
それ以上にたくさんの気づきがありました。
ヨガで毎日 happy です!

ヨガは誰でも出来ます♪ 体が硬いと出来ないのでは…?
と思われがちですがそんなことはありません。
ご自分の心地の良いところを探していきましょう。

いつも当たり前に行っている呼吸。
思いっきり味わいましょう!
大きく息を吸って、胸を開いてハートを open に!
吸った息を全部吐いて、肩の力を抜いてリラックス!
たくさん呼吸して体の中をクリアーに!
そして、心と身体のバランスを整えてキラキラした毎日
を過ごしましょう!

レッスン内容「誰でもできる 簡単ヨガ」

オンドルで行うホットヨガは床暖房なので、
通常のホットヨガと比べて呼吸がしやすくじわっと汗が出ます。
休憩をはさみながら行いますので、ヨガ初心者の方は
もちろん、体幹を鍛えたい、ウエストシェイプ、スッキリしたい方、
肩・腰が疲れたと感じる方も是非ご参加ください。
どんなことをするんだろう?
考えるよりも動いてみましょう!
心身の変化、そして充実感を味わいましょう!!

ご希望の方はフロントまで

