

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
浅野 佑介

● 1980年生まれ。茨城の海の近くで育ち、サーフィンとヨガを愛するサーフ yogi。

サーフィンで腰痛がきっかけでヨガに出会い、リハビリも兼ねて実践するようになる。
症状の改善、そしてヨガの素晴らしさに気づき、頻りにプラクティスを行うと同時に指導の機会に恵まれる。

柔らかい雰囲気、笑顔とは対照的なヨガで鍛え上げた肉体から発せられる情熱、元気なレッスンを是非お楽しみください。きっとその溢れ出る情熱はハートを熱くすることでしょう。

茨城・水戸のヨガスタジオ
「シャンティプルナ」インストラクター

<Facebook>

<https://www.facebook.com/yusuke.a1127>

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

