

毎週水曜日は「ヨガの日」

リラックスヨガ

第1・3・5水曜日 11:05～12:00

こんな方にオススメです!

- ・ ヨガを始めてみたい!
- ・ 難しくないのがいい!
- ・ 肩、腰に疲れを感じる方!

難しい言葉は一切使わず、ゆっくりと、そして丁寧にうごいていきます。初めての方以外にも一つ一つ確認しながら動きたい方にオススメです。



デトックスヨガ

第2・4水曜日 11:05～12:00

こんな方にオススメです!

- ・ 体幹を鍛えたい
- ・ ウエストをシェイプしたい
- ・ スッキリしたい

動きの中で、柔軟性と筋力のバランスを整えていきます。汗をかきたい! という方にもオススメです。



※ 5週目はヨガの実施がない月もございます。
※ 水曜日が祝日の場合は休講となりますので予めご了承ください。

1回 1,000円

 (ゆったりコース代別)

【Profile】 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ヨギー。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。

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

講師 / 浅野 佑介

いたらかな温泉 喜楽里別邸

