

毎週水曜日は「ヨガの日」

リラックスヨガ

第1・3・5水曜日
20:30～21:25

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
20:30～21:25

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)

サーフィンが上手になりたいと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!
ヨガは誰でもできます♪ 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。いつも当たり前になっている呼吸。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!