

GUEST LESSON

7.7 sun & 7.15 mon



お2人のゲストインストラクターがいつもとは違う、
スペシャルなレッスンをを行います！

TAKAKO



「セラピーボールを使った夏の養生ヨガ」

7月7日（日）11:00～12:00 60分
〈初級～中級〉

養生法とは病気になる前の予防法。
この時期を健康に乗り切る「夏の養生法」を学び、
セラピーボールを使い身体と心を整えましょう。

AYAKA



テンセグリティーヨガ®

7月15日（月）12:30～13:30 60分
〈上級〉

どこも力んでいない。無理していない。
集中しながら同時にリラックスできるように引っ張る力と戻ろうとする力で
均衡をとりながら調整力、修正力、持続可能な力を養っていきます。
内と外との相関関係を感じ取り微調整する柔軟性さと強さを身に付けていきます。