

# 初めてでも安心レッスン



## ホイール ストレッチヨガ

補助する為の器具「ホイール」を使って、より効果的にヨガやストレッチを行います。

ヨガが初めての方やデスクワークによる猫背の方にもおすすめです。

- ・水曜日 15時30分～16時15分 (45分)
- ・金曜日 12時45分～13時30分 (45分)
- ・日曜日 (第1・3・5) 12時45分～13時30分 (45分)

ココロも  
カラダも  
ワントーンUP



## アロマ めぐりヨガ

カラダの不調の改善が期待できる「リンパマッサージ」に「経絡」(ツボ押し)などを加えた経絡リンパマッサージ、そして、ヨガのポーズをとり身体を動かして身体のだるさやむくみなどを取り除きます。

- ・日曜日 18時15分～19時15分 (60分)



## 至福の睡眠ヨガ

安眠のための身体を緩めるクラス。じっくり柔軟性を高めながら心身をととのえていきます。

- ・水曜日 (第2・4) 11時～12時 (60分)
- ・木曜日 21時～22時 (60分)

気になるレッスンの  
スケジュールはこちらから♪



# 初めてでも安心レッスン



自分の呼吸を  
見つめる時間

## 呼吸deリラックス

自分自身の呼吸を意識したことはありますか？日常で忘れがちな呼吸を意識し、ポーズの完成形を目指すことより、心を体を見つめて、その日の完成形を目指していきます。

・月曜日 11時～12時 (60分)



背骨を動かし  
日々の不調を改善

## 整えるヨガ

自律神経を整えるクラス。ストレスやカラダの不調は自律神経が乱れからきているかもしれません。ブロックを使いヨガを行い自律神経を整えます。

・金曜日 15時30分～16時15分 (45分)

・日曜日 16時45分～17時45分 (60分)



深く知る  
自己との向き合い

## メディテーション フロー

身体の中にあるといわれる72,000本のエネルギーの源流を深い呼吸を行うことでスムーズにし、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けていきます。

・日曜日 14時～14時45分(45分)

気になるレッスンの  
スケジュールはこちらから♪

