

スタジオ教室

水曜日の教室



リセット・ヨーガⅡ

ヨーガには骨盤を矯正する効果があります。呼吸を合わせ、気持ち良く体を動かし、体の要となる骨盤を整え、体全体をリセットすることで、代謝UP、体の不調の緩和、姿勢も良くなり体のシルエットが美しくなるなど様々な効果があると言われています。日々の疲れやストレスをため込んだ心も一度きれいにリセットし、心と体のバランスを整え、心身を回復させていきましょう。

はじめてのヨーガ

ヨーガをこれからはじめたい方、基礎からヨーガを学びたい方が対象のレッスンです。一つ一つ丁寧に指導していきます。毎日の生活に密着した内容で進めていき、身体が心地よく変わっていく実感を味わってみてください。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日時
リセット・ヨーガⅡ	10:30~12:00	スタジオ	大竹 まさみ	3,660円	9/13(水) 10:45~11:00
はじめてのヨーガ	13:00~14:30	スタジオ	大竹 まさみ	3,660円	9/13(水) 13:00~13:15

開催日程

第1回	9月27日	第4回	11月8日
第2回	10月4日	第5回	11月22日
第3回	10月25日	第6回	11月29日

定員：30名

対象：18歳以上（高校生不可）

当日参加型

自分の都合に合わせて来たい時に楽しめる♪

シャンティ ヨーガ

～あなた自身を見つめる時間～

頭からつま先まで体のすみずみを意識しながらアーサナ（ポーズ）をとり呼吸を深めていきます。心の声に耳を傾けることで感性を育てます。ヨーガの持つ素晴らしい効用を楽しく実感してください。

教室名	時間	場所	講師	開催日程	受付時間
シャンティ・ヨーガ	19:30~20:45	スタジオ	櫻木 るみ子	9/27 10/4、25 11/8、22、29 12/13	19:00~19:30

受講料：1回500円

定員：30名

対象：18歳以上(高校生不可)

教室開始してからの途中参加は出来ませんので、予めご承知おき下さい。

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者 TEL:(0586)47-7138