

ヨ

ガ

★日時 : 月曜日×開催日数 10:45~11:45
火曜日×開催日数 10:00~11:00
木曜日×開催日数 10:45~11:45

★場所 : 木曜日 第1スタジオ
月曜日・火曜日 第2スタジオ

★内容 : 健康維持、増進を目的とし、
ヨガの様々なポーズや呼吸法、
瞑想を行い、心身のバランスを
調和するクラスです。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,300円(1回単価)

担当 土井IR より

自分の心と身体の対話の時間アーサナより呼吸・身体の動かし方

担当 岡野IRより

ヨガのポーズを通して簡単な筋肉トレーニングとストレッチを
行います。心身の調子を整えるクラスです。

担当 松本IRより

「息」とは自分の心。呼吸を整え健やかに、
そして姿勢を整え健康に。

