

10分ヨガ

予約
不要

10分ヨガ とは？

レッスン前後に、インストラクターからポーズの解説や上達のコツを聞ける、小さなレッスン。
レッスンの予習・復習をすることで、出来ない、分からないが、「出来る」に変わる。
次のレッスンが楽しみになること、間違いなし！
お時間のある方やもっとヨガを楽しみたい方は、ぜひお受けください♪

※都合により開催が出来ない場合がございます。予めご了承ください。※指定のレッスンにご参加された方のみに限らせていただきます。
※10分ヨガのみのご参加はご遠慮ください。※10分ヨガは当店のみで実施いたします。※詳しくは店頭にてお問い合わせください。

開催日	指定レッスン	10分ヨガ 開催時間	内容	担当 インストラクター
8月1日(水)	リラックスヨガ	14:30～	柔軟性を高める前屈	村松
8月2日(木)	パワーヨガ初級	13:00～	鷲足ほぐし	高橋
8月2日(木)	骨盤筋整ヨガ	14:50～	瞑想	村松
8月4日(土)	ヨガフローベーシック	17:30～	ナーディーショーダナ(片鼻呼吸法)	海鋒
8月5日(日)	ハタヨガビギナー	18:20～	三角のポーズの解説	佐々木(か)
8月6日(月)	夏祭り	13:00～	頭・顔マッサージ	海鋒
8月6日(月)	夏祭り	16:50～	呼吸マスター(呼吸のW-up)	梶原
8月7日(火)	美脚ヨガ	16:50～	脚のマッサージ(ツボ&マッサージ)	佐々木(な)
8月8日(水)	夏祭り	16:00～	ポーズ解説	高橋
8月9日(木)	お腹引き締めヨガ	16:30～	鷲足ほぐし	村松
8月12日(日)	リンパリフレッシュヨガ	18:20～	完全呼吸法の練習	海鋒
8月13日(月)	リラックスヨガ	14:30～	こころとカラダが変わるYOGA	村松
8月14日(火)	ハタヨガビギナー	16:20～	瞑想	梶原
8月16日(木)	ヨガベーシック	18:10～	呼吸と瞑想	梅沢
8月20日(月)	ハタヨガビギナー	14:30～	柔軟性を高める前屈	佐々木(か)
8月21日(火)	美尻ヨガ	13:00～	クロスラウンジの練習	佐々木(な)
8月23日(木)	ハタヨガビギナー	13:00～	わしのポーズの解説	佐々木(か)
8月27日(月)	骨盤筋整ヨガ	13:00～	筋膜リリースでカラダほぐし	海鋒
8月28日(火)	ハタヨガビギナー	18:10～	足の裏ほぐし	高橋