

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。

| 日時(開始時間) | 指定レッスン | 内容 | 担当インストラクター |
|--|--------|-----------------------------------|--------------------|
| 2/2(8:50-) 2/2(16:50-) 2/4(16:50-) 2/5(20:50-) 2/6(8:50-) 2/7(18:10-) | 全レッスン前 | 筋膜ほぐし (テニスボール使用して 筋膜をほぐします) | レッスン担当 インストラクター |
| 2/10(10:30-) 2/11(12:00-) 2/13(11:30-) 2/16(15:30-) 2/17(18:00-) 2/19(15:30-) 2/21(11:30-) 2/24(12:00-) 2/26(15:30-) | 全レッスン後 | ポーズ解説 | レッスン担当 インストラクター |