

8月イベント

5日(土)

2Fスタジオ
インストラクター
太田

☀️ 10:15~11:00

エンジョイエアロ

☀️ 11:15~12:00

ストレッチヨガ

12日(土)

2Fスタジオ
インストラクター
上所

☀️ 10:15~11:00

1日を元気にはじめる!
パコ-ヨガ

☀️ 11:15~11:45

アロマで美痩せ♡
マッサージ&ストレッチ

19日(土)

2Fスタジオ
インストラクター
みちよ

☀️ 10:15~11:15

うららかヨガ

☀️ 11:30~12:30

On the music move
~音楽に合わせて動こう~

26日(土)

2Fスタジオ
インストラクター
みちよ

☀️ 10:15~11:15

うららかヨガ

☀️ 11:30~12:30

slow-flowing
YOGA

連続受講がオススメ!



イベント プログラム内容

プログラム	難易度	内容	定員
うららかヨガ	★	柔軟性の向上やコアの筋肉を鍛え呼吸法にて体の奥深い層からリラックス！！	20名
On the music move ～音楽に合わせて動こう～	★	音楽に合わせて身体を大きく動かしましょう！ できないにこだわらず身体を使うことに 意味があります！	17名
エンジョイエアロ	★★★	リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！	20名
ストレッチヨガ	★	筋肉をほぐして柔軟性を高め 心身ともにリラックスしましょう！	20名
NEW! アロマで美痩せ♡ マッサージ&ストレッチ	★	アロマの香りを楽しみながら リンパマッサージとストレッチを行い強くて しなやかな美しい身体を目指します。	10名
NEW! 1日を元気に始める！ パワーヨガ	★★	1日のはじめりに最適な太陽礼拝をしていき ます！元気になるヨガですがタートルワーク アウトオリジナルバージョンにアレンジして 簡単に無理なくできるパワーヨガです！	10名
NEW! slow-flowing YOGA	★★	ゆっくり呼吸に合わせて流れるようにヨガを行 っていきます。少し難易度が上がりますがご 自身のペースでカラダを動かしていきましょ う。エクササイズ的なしっかり動くヨガなの でうららかヨガでウォーミングアップをして からの参加をお勧めします。	20名