

年末年始特別ヨガレッスン

12月29日（日） 10:30～11:50

「アライメントヨガ」 テルミ

骨格や筋肉のポジションを確認しながら安全にアーサナをとる事を体感します。難しいことはありません。ベルトやブロック（お持ちでない方はお貸しします）を用いて普段見逃していたものに気付いたり、新しい発見であったり、楽しみながらアーサナの練習を行います。

1月5日（日） 10:30～11:30

「からだ目覚めるヨガ」 大矢

新年最初のヨガで、お正月の間すっかり緩んでしまったその身体に、「自ら喝っ！！」を入れましょう。

誰でもできる簡単なポーズで身体にスイッチをいれていきます。軽い筋トレの要素を取り入れながら、全身をポカポカに！最後はしっかりほぐして、心地よくリラックス。

心身共にリフレッシュして、清々しい1年を始めましょう！