

リリースボールに 触れヨガ



5月3日(金)10:00~11:00

強度★

担当:木村絵美子 インストラクター

【内容】

リリースボールを使いながら、健康的な身体のポジションやスムーズで動きやすいカラダを作っていきます。ヨガの呼吸法をつかいながら、日常生活でできたコリや疲れを取りはらい、快適なゴールデンウィークを送りましょう♪

はじめての ピラティス



5月4日(金)13:00~14:00

強度★

担当:YOKO インストラクター

【内容】

身体のゆがみを改善し骨格を正しい位置に戻すピラティス。

続ければ、インナーマッスルが鍛えられ、ボディラインが変化し、太りにくい体に。

さらに、猫背・肩こり・腰痛といった体の不調の解消にも、効果が期待できます。

興味あるけど、難しいかなと不安な方、また基本を振り返りたい方、ご参加をお待ちしております。



5月5日(日)11:30~12:30

強度★★

担当:オン インストラクター

【内容】

ヨガに慣れてくると心地よさを実感して、いろいろなクラスを受けてみたい！運動量、強度の高いクラスにもチャレンジしたい！と思うようになるのは自然なこと。このクラスで、ポーズにチャレンジする楽しさを一緒に味わいませんか。ビギナーを卒業して、少しずつレベルアップしたい方におすすめのクラスです。



5月6日(月)15:45~16:45

強度★★

担当:RISA インストラクター

【内容】

その日の呼吸のバランス、体のバランスを見つけながら初級~初中級レベルのチャレンジポーズへと向かうクラスです。

流れるようにポーズを行い、最後に座位のポーズ、シャバアサナで心身を緩めます。

力強いポーズで本来持っている活力を取り戻したい方におすすめのクラスです。