

Sunday Yoga

June Schedule

2日

mina

Hatha & Restorative Yoga

クラスの前半は、ハタヨガのポーズで身体を温め、ほぐしていきます。後半は、積極的にリラックスするポーズを取り、心と身体を癒していきます。

9日

Dorina

Pilates for Yogis

初心者から楽しんでいただけるピラティスです。ヨガの練習に役立つコアを意識した身体の使い方を学びます。

16日

Rie

アーユルヴェーティックヨガ

インド由来の自然療法であるアーユルヴェーダの理論に基づき、心身のエネルギーの調和=健康を目的としたセラピー的なヨガです。

23日

Mariko

シンプルフローヨガ

ヨガの基本ポーズをテンポよくつなぎ、呼吸とともに心地よく動いていきましょう。

30日

Mariko

ほどよくゆるめる陰ヨガ

1つ1つのポーズをじっくりととりながら心身をリラックスさせ、呼吸を深めていきます。

