

12月 SPECIAL EVENT LESSON



体幹(お腹、背中、腰、お尻)のトレーニングに特化し、姿勢改善、腰痛緩和や運動機能の向上も期待できるプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて動いていきますので楽しみながらトレーニングをされたい方、またトレーニングが初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。

【参加費】無料 【定員】20名

【予約方法】予約不要 シューズ不要

12日(火)・19日(火)

14:20~15:05

熊谷美咲インストラクター



Xmas CANDLE & AROMA YOGA

日頃忙しく、頑張ってるご自身にご褒美のひとときを。

スタジオ内をキャンドルで囲い幻想的な雰囲気で行うキャンドルヨガ。

いつもとは違うキャンドルの灯りで、自分自身の内側に集中してみるのはいかがでしょうか。

キャンドルの揺らぎは、心を落ち着かせ、心の安定やストレス解消にも効果的です。

ゆっくりとポーズを取ることで筋肉が緩み、そして呼吸も深くなり心も体もリラックスできることでしょう。

年末で、気が張っているご自身にいたわる時間をプレゼントしてみたいはいかがでしょうか。

ヨガが初めてのかたから、慣れた方までご参加頂けます。

当日は、TEATREE(すっきりとした爽快感な香り)のアロマを使用致します。

★TEATREE★疲れた心をリフレッシュさせ、頭をすっきり明快にしてくれる効果が期待できます。

【参加費】¥1,100(税込) 【定員】20名

【予約方法】ジェクサ WEB サービスからお申込をお願い致します。

12/5(火)6:00~12/15(金)23:55(※申込期限を過ぎても返金は出来ません)

煩惱を払い良い年へ！ 目指せ太陽礼拝108回チャレンジヨガ

108回の太陽礼拝の意味は、108個ある煩惱を一つずつ消していこうという意味が込められています。『煩惱』とは、心の汚れを意味すること。煩惱には怒りや執着心、憎みなどがあげられます。あらゆる煩惱を浄化し、幸せな一年を過ごしたいという願いも込められています。体力に自身がない方も無理なくマイペースでも大丈夫！休憩もOK！今年最後の達成感を味わってみませんか？！

ココロも身体も前向きになり、すがすがしい気持ちで新年を迎えましょう！

【参加費】¥2,200(税込)※参加者の方には当日、【ボディメンテ】をプレゼント致します。

【定員】20名

【予約方法】ジェクサ WEB サービスからお申込をお願い致します。

12/5(火)6:00~12/25(月)23:55(※申込期限を過ぎても返金は出来ません)

27日(水)

19:30~21:00

※通常レッスンは休講となります。

Kyoko インストラクター

