

Asami

月曜 18:30~19:30

少し難しいポーズにも
チャレンジしていくクラスです。
しっかりご自身を観察して
身体の変化を楽しんでいきましょう。



RIKA

火曜 12:30~13:30

レッスンを通じて心も体も健やか
でいられる生活を目指しましょう。



KANA

水曜 14:00~15:00

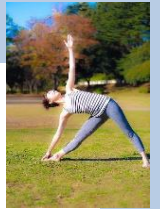
一緒に楽しく身体を動かして、
心身共に整えていきましょう！



齊藤 彩香

金曜 9:30~10:30

心と身体を整えて
素敵な毎日を送りましょう！



Hot+Yoga Middle

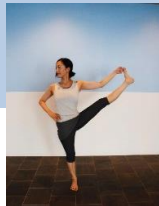
座位・膝位・バランスなどの様々なポーズにチャレンジすることで
コアを高め、更なるボディメイクに効果が期待できるクラスです。

ゆったりとした動きで体幹を刺激し、代謝を向上させながら、
深い呼吸によるリラックス効果を得て、スッキリとした体づくりをしてみませんか。

川谷 幸子

金曜 18:45~19:45

ヨガを通じて
さらに心身の健康を目指しましょう。



清佳

土曜 8:30~9:30

忙しく過ごす日常で
リラックスする時間はとても大切です。
ヨガをすることで変化する心と身体、
ポーズにこだわる事なく、
自分の変化と一緒に楽しみましょう。



Kumi

日曜 10:00~11:00

セラピスト歴約10年を経て
yogaをお伝えさせていただいています。
大好きな某アーティストのライブに
行くことが趣味です。



Aya(K)

日曜 14:30~15:30

ヨガは自分と向き合える時間、
自分を知る時間プラスなことはもちろん
マイナスなことがあっても
ポジティブ思考に変えていく、
そんな素晴らしい時間を
皆さんと過ごしたいと思います。

