

OdakaYogaとは

伝統的なヨガに流動的な波の動きを取り入れた全く新しいスタイルの現代的ヨガ。

武道と禅の動きを融合し、波の動きを取り入れた流れるような動きが特徴のプログラム。特に丹田（体幹・下腹部）に意識を向けながら身体を波の様に動かすことで関節にスペースを与え、安全且つ効果的にアーサナ（ポーズ）を行うことができる。調和のとれた波の様な動きはいかなるアーサナにおいても緊張すること無く、身体と精神の静寂をもたらす。

インストラクター

米島 彩夏

月曜 12:30～13:30

月曜 14:00～15:00

芯が強くなるヨガ

—OdakaYoga—

常に体の中心から動く事を意識しながら、流れるようにポーズを続けていきます。体の中心から動く事で、体幹力が上がり、不要な力を抜きながら気持ちよくポーズを取ることができます。体の軸を強くする事で、自分の気持ちも強くします。ヨガが初めての方も慣れている方も、新しい事にチャレンジしたい方にオススメです。

O:Oriental
D:Discipline
A:Arashi
K:Kyo
A:Academy



インストラクター

清水 鮎美

木曜 9:30～10:30

木曜 11:00～12:00

内側から輝く流れるヨガ

—OdakaYoga—

流れの中で動き続けるこちよさ。

内側からの力強さも感じられ、心も身体もバランスのとれた状態に導きます。

身体が硬い方、柔軟性を高めたい方にもオススメです。

OdakaYogaとは

伝統的なヨガに流動的な波の動きを取り入れた全く新しいスタイルの現代的ヨガ。

武道と禅の動きを融合し、波の動きを取り入れた流れるような動きが特徴のプログラム。特に丹田（体幹・下腹部）に意識を向けながら身体を波の様に動かすことで関節にスペースを与え、安全且つ効果的にアーサナ（ポーズ）を行うことができる。調和のとれた波の様な動きはいかなるアーサナにおいても緊張すること無く、身体と精神の静寂をもたらす。



O:Oriental
D:Discipline
A:Arashi
K:Kyo
A:Academy

