

JEXER・FITNESS&SPA 24YOKOHAMA

2023/4/29(sat)

YOGA SPECIAL DAY

豪華講師陣をお招きして行う、
特別な「YOGA SPECIAL DAY」



ケン・ハラクマ

10:15～アシュタンガヨガの
基礎&呼吸瞑想ヨガ

satomi

16:30～
インサイドフロー

CHIE

17:40～
リラク্সフロー&ヨガニドラ

【申し込み方法】

予約受付期間:4月11日(火)10:00～4月28日(金)

予約方法:QRコードから予約画面にアクセス⇒

ご希望のレッスン・参加列を選択しご予約ください。

※キャンセルの場合は4月27日(木)23:59までにWEBよりお手続きください。

それ以降のキャンセルは受講の有無に関わらず返金できかねます。

※参加費はクレジットカード事前決済となります。

※受講場所1列目～5列目”は、当日の受講列の予約となります。

列内の場所は当日お越しいただき、空いている場所をお選びください。





ケン・ハラクマ

一般：¥3,300

会員：¥1,870

時間：10：15～11：15

「アシュタンガヨガの基礎&呼吸瞑想」

アシュタンガヨガの練習方法の解説と太陽礼拝の実践、ヨガの呼吸法と瞑想法の説明と実践。質疑応答のお時間も設けます。



satomi

一般：¥2,750

会員：¥880

時間：16：30～17：30

「インサイドフロー」

ドイツ系韓国人YOUNG HO KIM氏によって考案された「インサイドフロー」の大きな特徴は、音と呼吸を同調させ綿密に計算されたシークエンスを繰り返しながら、繋げ、最後は参加者全員で創り上げていきます。インサイドフローは例えるなら“VINYASA 2.0”。常にアップデートと進化をし続ける最新のヨガスタイルです。



CHIE

一般：¥2,750

会員：¥550

時間：17：40～18：40

「リラクセーションフロー&ヨガニドラ」

前半はヨガのアーサナ(ポーズ)を行います。リラックスできるポーズを、連続(フロー)で行いながら呼吸を深めていきます。後半は、眠りのヨガとも言われるヨガニドラを行います。動きはなく、身体の内側の感覚にひたすら意識を向けていきます。疲れが取れないと感じる方、瞑想やマインドフルネスにご興味がある方、リラクセーションクラスがお好きな方、どんな方でもご参加いただけます。30分のニドラの練習は、4時間程度の良質な睡眠に値すると言われていています。ニドラの心地よさに包まれる感覚を、ぜひ味わいにいらしてください。