

JEXER戸田公園35周年 ヨガイイベント



Yoga Event



しなやかボディ
デザイン

12/10（水）20:20～21:05

@スタジオB

Marinaインストラクター

ヨガをベースにバレエのしなやかで美しい動きを取り入れたレッスンです。呼吸とともに体の軸を安定させながら姿勢を整え、柔軟性とバランス力を高めていきます。

動きはシンプルなので、バレエ未経験の方も安心してご参加いただけます。いつものヨガに少しの変化と新しい感覚をプラスしてみませんか。

12/15（月）19:30～20:15

@スタジオB

岡村幸インストラクター

パワーヨガ
& ヨガニドラー

ヨガニドラーとは仰向け（シャバーサナ）での誘導瞑想で、究極のリラクゼーションと言われています。

日常生活ではなかなか味わえない領域での深いリラックスになり、パワーヨガを組み合わせることで、体だけではなく心の緊張もほぐれていき、癒しと回復が起こります。

※アカウント内「スタジオ予約」よりご予約ください