

Music Poweeeer Yoga



「動く瞑想」を体感するクラス

決まったフローの動きを音楽に合わせて何度もくり返して動いていきます♪

前半はじっくりウォーミングアップ。ココロとカラダを入念にほぐします。

後半は少しづつ動きのテンポをあげていき、音楽に合わせて一呼吸一動作で動きます。

何度もくり返し動くことで、没頭！「考え方」から解放される心地よさを味わいましょう！

スローな動きから徐々にダイナミックな動きになっていくため、

爽快感や達成感が味わえたり、音楽があることでワクワク感も楽しめます♡



大人気トップインストラクター大城若菜

ミュージックパワースケジュール

瞑想とは集中状態のことを指します。音楽にのって、呼吸と共に動くことに集中。考え方を手放し、「今」を全力で楽しんでみませんか？

ココロとカラダを解放し、クリアで軽やかな状態に導きましょう♪皆さんのご参加お待ちしております♡

料金：2,400円（税込）※全会員様一律料金が発生します。

こんな方にオススメ

- フローで動きたい
- 音楽系レッスンが好き
- リフレッシュしたい
(頭が疲れている方特に!)
- 体力をつけたい



詳細&予約方法

LAVAアプリから可能！
予約枠がいっぱいという方は大城に直接お申込みください。



or

