

New!

# ハーモニック ブリージングヨガ

## 待望の新レッスンをスタート!

1月～  
順次  
提供開始\*

～音楽とヨガの融合～  
ゆらぎの中で調和へ導く

そしてこれまでにない深い集中へ...

※開始時期は店舗により異なります。詳しくは店舗スタッフにお問い合わせください。

### ハーモニックブリージングヨガ

強度  
1.5

サウンド系  
レッスン初!

エモーショナルで心地よい音楽に合わせてヨガのポーズをじっくりと楽しめるコース。

繰り返しの動きの中で呼吸やポーズを少しずつ深められるため、初心者の方も安心してご参加いただけます。自然の世界にある『リズム』をテーマにイメージーションを膨らませながら、心とカラダが解放され調和がとれていく感覚をお楽しみください。

時間:60分

♥ = 運動量の目安



### こんな方にオススメ

- 心地よい音の中で癒されたい
- じんわりカラダを温めたい
- 深い集中を味わいたい
- リラックスして心とカラダのバランスを整えたい

