

# 波動調律ヨガ

あたりまえではない、あたりまえのことに気づき  
思いやりや感謝の気持ちを持ち続ける  
いつも同じでない自分と変化するこの世界を見守り  
こうでなければという思い込みを外して  
ポーズをとってみることで見える自分らしさ  
新しい世界への架け橋

## レッスンの流れ

心のお話  
感謝の瞑想  
心身を整えるウォーミングアップ  
礼拝のフロー  
コアとつながるポーズ  
バランスポーズと変形  
曼荼羅(マンドラ)フロー  
心身を調律するクールダウン  
シャバーサナ  
静寂の呼吸と瞑想

## お客様の声

気持ちが穏やかに前向きな気分になりました。回を重ねるごとに増します。終了後に感謝の気持ちがわいてきて、毎日受けたいクラスです。(20代 女性)

自分のタイミングでポーズの形にとらわれず身体と心の動きたいように動けました。(30代 男性)

音が心地よく、ゆったりと自分軸で内観できました。自由に解放された自分でした。こういうヨガがなかったです。(40代 女性)

環境 ゆるホット(室温30度前後)

強度 2.5 中・上級者向けクラス

\*ポーズ名のみでの誘導や自由なポーズアレンジがある為、中上級者向けと設定しておりますが、初心者の方も受講可能です。

## 料金

- マンスリーメンバー・フリー: 追加料金なし
- 開催店舗マンスリーメンバー・ライト/4: 1,200円(税込)
- 他店マンスリーメンバー・ライト: 1,200円(税込) + 他店舗利用料
- その他の会員様(1回券利用): 1,200円(税込) + 1回券

※デイトタイム会員様が時間外にご受講いただく場合は、受講手数料1,200円(税込) + 1回券となります。