

# 10分ヨガ

予約  
不要

## 10分ヨガ とは？

レッスン前後に、インストラクターからポーズの解説や上達のコツを聞ける、小さなレッスン。  
レッスンの予習・復習することで、出来ない、分からないが、「出来る」に変わる。  
次のレッスンが楽しみになること、間違いない！  
お時間のある方やもっとヨガを楽しみたい方は、ぜひお受けください♪

※都合により開催が出来ないことがあります。予めご了承ください。※指定のレッスンにご参加された方のみに限らせていただきます。  
※10分ヨガのみのご参加はご遠慮ください。※10分ヨガは当店のみで実施いたします。※詳しくは店頭にてお問い合わせください。

日時(開始時間)	指定レッスン	内 容	担当インストラクター
3日(金)22:00～	サウンドフローヨガ	ポーズ解説	川本
6日(土)17:30～	サウンドフローヨガ	ポーズ解説	川本
10日(水)13:30～	ヨガフローベーシック	ポーズ解説	川本
11日(木)15:00～	ハタヨガビギナー	ポーズ解説	長江
13日(土)19:10～	ヨガアドバンス	ポーズ解説	太田
15日(月)17:30～	ハタヨガビギナー	ポーズ解説	竹内
18日(木)13:30～	デトックスヨガ	ポーズ解説	太田
20日(土)19:00～	ハタヨガビギナー	ポーズ解説	竹内
21日(日)18:00～	骨盤筋整ヨガ	ポーズ解説	菊池
23日(火)22:00～	肩こり改善ヨガ	ポーズ解説	菊池
25日(木)13:30～	リラックスヨガ	ポーズ解説	長江
27日(土)19:00～	リラックスヨガ	ポーズ解説	竹内
31日(水)13:30～	お腹引き締めヨガ	ポーズ解説	菊池