

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・復習をすることで、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、間違いなし！
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場合がございます。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。

開催日	指定レッスン	10分ヨガ 開催時間	内 容	担当 インストラクター
2日(月)	サウンドフローヨガ	17:30～	リラックス安眠ヨガ	川本
4日(水)	ハタヨガビギナー	13:30～	チンムドラーの解説	長江
5日(木)	ヨガアドバンス	14:10～	ハーフスプリットからの鳩解説	太田
9日(月)	美尻ヨガ	14:00～	美尻スクワットの正しいやり方	菊池
11日(水)	リラックスヨガ(アロマ)	13:30～	ハーフスプリット解説	竹内
15日(日)	ヨガフローアドバンス	18:10～	バカアーサナ解説	太田
16日(月)	ヨガアドバンス	13:40～	立位バランスねじり	太田
18日(水)	ヨガフローベーシック	13:30～	ダウンドック練習	川本
19日(木)	肩こり改善ヨガ	17:30～	牛面のポーズで手をつなごう	菊池
20日(金)	骨盤筋整ヨガ	17:00～	大腰筋トレーニング練習	川本
22日(日)	リンパリフレッシュヨガ	14:30～	顔のリンパマッサージ	長江
23日(月)	美脚ヨガ	13:30～	三角のポーズねじり	竹内
24日(火)	リンパリフレッシュヨガ	14:00～	肩ほぐしポーズ解説	長江
25日(水)	美脚ヨガ	14:00～	風に揺れる立ち木のポーズ解説	竹内
27日(金)	美律ホルモンヨガ	13:30～	トラタカ瞑想をしよう	菊池