

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、分からぬが、「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。

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
3日(火)	ハタヨガビギナー	14:30~	肩こりさん必見! 肩甲骨をほぐそう★	生武
5日(木)	パワーヨガ初級	18:10~	太陽礼拝”視線”を定めて 集中力UP!	町田
6日(金)	美脚ヨガ	9:20~	足つぼ博士のマッサージ講 座♪	竹内
10日(火)	パワーヨガ中級	14:00~	夏本番のこの時期に! 二の腕ほぐしマッサージ	川本
11日(水)	ヨガフローアドバンス	17:10~	バランスチャレンジ! ハーフムーンのキープトライ	太田
12日(木)	肩こり改善ヨガ	18:10~	日常から軽い肩へ~ 首と肩にやすらぎを	菊池
14日(土)	ハタヨガビギナー	20:00~	前屈を深めるための 足マッサージ	生武
17日(火)	リラックスヨガ	15:30~	緊張しがちなアナタへ、 頑張る背中をほぐそう	竹内
18日(水)	【アロマ】リラックスヨガ	18:10~	もっとリラックス♪ 腹式呼吸を深めよう!	長江
19日(木)	ハタヨガビギナー	16:30~	見た目から美しく! 目指せ、姿勢美人!	及川
20日(金)	美尻ヨガ	9:20~	柔らか股関節のためのおし り・ももストレッチ♪	菊池
25日(水)	パワーヨガ中級	18:10~	ダウンドックをとりやすくする マッサージ	川本
26日(木)	リンパリフレッシュヨガ	21:00~	これでぐっすり 寝る前の簡単ストレッチ♪	長江
27日(金)	パワーヨガ初級	9:20~	二の腕引き締め隊 ~チャトランガの練習~	町田
29日(日)	ハタヨガビギナー	20:00~	足ほぐしで 立ちポーズを快適に♪	及川
30日(月)	骨盤筋整ヨガ	16:00~	仙腸関節の柔軟性UPで 前屈しやすい身体を!!	太田