

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
3日(木)	美脚ヨガ	19:40～	風に揺れる立ち木のポーズ解説	竹内
4日(金)	ヨガベーシック	13:00～	レベルUP！弓を弾くポーズ	菊池
8日(火)	【アロマ】リラックスヨガ	13:30～	鋤のポーズ解説	竹内
10日(木)	お腹引締めヨガ	22:00～	プランクの強度を上げる方法	太田
12日(土)	ヨガフローアドバンス	18:10～	サイドクロール練習	太田
14日(月)	美尻ヨガ	13:30～	お尻を上げよう！	菊池
18日(金)	美脚ヨガ	22:00～	肩逆立ち	竹内
19日(土)	ハタヨガビギナー	14:30～	チンムドラール解説→瞑想	長江
20日(日)	骨盤筋整ヨガ	18:00～	くびれを作る骨盤ストレッチ	川本
21日(月)	リンパリフレッシュヨガ	15:30～	顔マッサージ	長江
22日(火)	肩こり改善ヨガ	13:30～	肩を開いてリラックス	菊池
25日(金)	パワーヨガ初級	17:00～	ウォーリアⅢの練習	川本
26日(土)	デトックスヨガ	17:30～	バストリカ呼吸練習	太田
28日(月)	ハタヨガビギナー	13:30～	ハイランジを深めよう	長江
31日(木)	パワーヨガ初級	13:30～	ダウンドックが取りやすくなるストレッチ	川本