

GWの特別スケジュール

4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
月・祝	火	水	木・祝	金・祝	土	日
	10:00~11:00 子連れヨガ 美佳					9:30~10:40 朝ヨガ 美佳
10:30~12:00 特別クラス 姿勢矯正 クラス① 美佳		11:00~12:10 ピラティス 美佳	11:30~12:30 空中ヨガ 美佳	10:30~12:00 特別クラス シバナンダ ヨガ③ ikko	11:00~12:10 リラックス ヨガ 美佳	11:00~12:10 シェイプアップ ヨガ MINAKO
通常クラスは休		13:00~14:10 マタニティ ヨガ 美佳	13:00~14:00 空中ヨガ② 初級クラス 美佳	通常クラスは休	13:00~14:10 ピラティス 美佳	13:00~14:10 ベーシック ヨガ ikko
	19:30~20:30 空中ヨガ 美佳	19:30~20:40 ベーシック ヨガ SUMI	通常クラスは休		14:30~15:30 空中ヨガ 美佳	14:30~15:30 空中ヨガ 美佳

* 空中ヨガのみ要予約(その他のクラスは予約不要です)

* 5/5(土)以降は通常クラスに戻ります

<クラスのご案内>

① 姿勢矯正クラス (4/30・月・祝 10:30~12:00)

1人1人姿勢のチェックをした後に、骨盤や体の歪みを改善するストレッチと、良い姿勢をキープするための筋力強化をしていきます。骨盤矯正の動きとヨガ&ピラティスの動きを取り入れて、自分の体の歪みを知り、正しい姿勢に改善していくクラスです。

② 空中ヨガ初級クラス~リラクゼーション&ストレッチ~ (5/3・木・祝 13:00~14:00)

初めて空中ヨガを体験する方や、体力に自信が無い方、一度空中ヨガを体験して酔ってしまった方を対象にクラスを進めます。普段伸ばせない場所をハンモックを利用してストレッチしていくので驚くほど肩がスッキリと楽になります!(逆さまの動きはやりません)

③ シバナンダヨガ (5/4・金・祝 10:30~12:00)

インドの伝統的なヨガで、精神性を意識した「癒しのヨガ」とも言われています。12のポーズを1つ1つ丁寧にを行い、瞑想と呼吸の要素も同等に重視していくので、心と体の安定を高める効果を期待できるクラスです。初心者から慣れていく方まで参加できます♪

空中ヨガ1回2800円/通常クラス1回2300円 or 回数券1回分

ゴールデンウィークをまたがって1か月チケットを購入された場合は、有効期限を5日間延長します。

ご予約は TEL: 045-517-0062 MAIL: terrayoga@qm.main.jp

* お電話の場合、レッスン中などにより出られない場合がございます



スタジオテラ

