

GW スペシャルクラス

※4/29(木)~5/5(水)通常クラスはお休みです

☆上前津校

- ①4/29(木祝)13:00-14:00 初めてのアシュタンガヨガ 小原 1,000円
- ②4/29(木祝)15:00-16:00 情熱ピラティス 小原 1,000円
- ~~③5/1(土)20:15-21:15 5リズム 梅田 1,000円 ←ありません~~
- ④5/5(水祝)13:30-14:45 リセット&リラックスヨガ 久保明見 1,000円

☆名駅校

- ⑤4/29(木祝)17:00-18:30 ソフトフローヨガ あさみ 1,000円
- ⑥5/2(日)10:15-11:15 TRE体操 梅田 1,000円
- ⑦5/2(日)12:00-14:00 5リズム 梅田 3,000円
- ⑧5/5(水祝)10:00-11:15 内臓が元気になるヨガ あさみ 1,000円

クラス説明

①4/29(木祝)13:00-14:00 初めてのアシュタンガヨガ

初心者向けに丁寧にゆっくりレッスンを進めていきます。太陽礼拝~スタンディングポーズまでの 基本的なポーズを学びたい方向け

②4/29(木祝)15:00-16:00 情熱ピラティス

身体を整える、体幹を強くするピラティスを情熱的に指導します!松岡修造のような・・・

④5/5(水祝)13:30-14:45 リセット&リラックスヨガ

産休中の久保先生がこの日なんと!1年ぶりにスタジオでレッスンを担当します!GW中に身体を整えたい方は是非ご参加ください♪

⑤4/29(木祝)17:00-18:30 ソフトフローヨガ

マスク生活で呼吸が浅くなっていませんか??無意識に入っている緊張を解いて、深い呼吸をしやすくします。身体をくまなく動かして、代謝も上げていきましょう♪

⑥5/2(日)10:15-11:15 TRE体操

TRE体操とは簡単な6つのエクササイズで大腰筋から「自然な振動」を起こす体操です。特に大腰筋を中心とした筋肉がほぐれやすいので、腰痛がある方に特におすすめです。振動は筋肉だけでなく脳神経にも作用し、興奮している交感神経からリラックスした副交感神経優位な状態に自動的にシフトしていきます。

⑦5/2(日)12:00-14:00 5リズム 梅田 3,000円

5リズムは、年齢、性別、運動能力に関係なく参加できます。もちろんダンスの経験がなくても参加できます。一般的なダンスと異なり振付がなく感じたまま自由に体を動かします。5リズムの目的は本当の自分に気づき、本来の自分に戻っていくために練習するからです。

⑧5/5(水祝)10:00-11:15 内臓が元気になるヨガ

お腹のセルフマッサージとヨガで、ねじったり、伸ばしたり、反らせたり。内臓を意識して動くことで、デトックス効果を高めていきます。