

月曜日10:00～30分

□自律神経を整えるヨガ□

呼吸を深めて自律神経が通っている脊椎を整えて、季節の変わり目で乱れやすい自律神経を整えていきます。

火曜日10:00～ 30分

□リラックスメソッドヨガ□

座位のポーズを中心にゆっくりと呼吸に合わせて動くクラスです。
無理なく身体を伸ばして心地よい1日のスタートをきりましょう。

木曜日10:00～ 30分

□朝のフローヨガ□

太陽礼拝を中心に呼吸に合わせてアーサナ(ポーズ)をとるクラスです。
その日の参加されている方の要望を聞きながら進めますので、リクエストなども大歓迎です。

☆harukoインストラクタープロフィール☆

下記、ぜひご覧ください。

<https://www.yoga-univa.jp/instructors/350>