

火曜日10:00～ 30分

□フローヨガ□

呼吸に合わせてゆっくり動いていくクラスです。

ストレッチから基本的なアーサナ(ポーズ)で無理なく身体を動かして、心身ともにスッキリ気持ち良い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)をとっていきます。

流れる様に動いて集中力を高め、より深くリラックスしていきましょう。

終わった後はスッキリ心も身体も軽くなるクラスです。

☆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>