



ヘルシーヨガ

ワークショップ

1月



ジャイロ

1月19日(金) 14:00~15:30

リハビリにも応用できるジャイロキネシス。
関節や身体の柔軟性を高めたい方、バランス
力をつけたい方へ♪

● 横須賀中央スタジオ

● レッスン料 3000円

★ 講師 小野百合子 (ジャイロキネシス認定トレーナー)

Core Energy

1月16日(火) 18:00~19:30

1月26日(金) 14:00~15:30

Core Energyとは息を調整し気を養う方法で
す。人間の体の中の「気」を調整することで、
心身の安定や調和・自然治癒力を高め病氣
を予防する伝統的な保健法です。

呼吸を意識的に整え、また自分の意識に
よって「気」を引き出す方法をマスターしま
しょう。

「気」の流れる順序に従って動作を組み合わ
ることで、血行促進・消化機能・呼吸機能・新
陳代謝を高めるレッスンです。

● 横須賀中央スタジオ

● レッスン料 3000円

★ 講師 小野百合子

● 持ち物 白湯

ご予約は・・・(メール) info@yoga.ac

(TEL)090-9367-0098(小野)

URL <http://www.yoga.ac>

(FAX)045-701-7149

※キャンセルのご連絡は上記の番号にお願いいたします。