



ヘルシーヨガ

ワークショップ

10月



ジャイロ

10月6日(金)14:00~15:30
10月20日(金)14:00~15:30

● 横須賀中央スタジオ ★ 講師
● レッスン料 3000円

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♪

小野百合子 (ジャイロキネシス認定トレーナー)

Core Energy

10月10日(火)18:00~19:30
10月13日(金)14:00~15:30

● 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

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気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せることで、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。

美・ボディヨガ

10月7(土)10:30~11:30

● 横須賀中央スタジオ ★ 講師
● レッスン料 1500円 石原 草紀子

女性なら誰でも美しくありたい…美しく、しなやかな身体を手に入れる為のクラス。インナーマッスルを鍛え姿勢をキープしたり、基礎代謝を上げ脂肪燃焼しやすい状態をつくれます。

チューブエクササイズ・ヨガ

10月21日(土)10:30~12:00

● 横須賀中央スタジオ ★ 講師
● レッスン料 2000円 本田 志乃美

腰回しで使っているゴムのチューブと音楽に合わせて無理なく・楽しく縮んでいる筋肉を伸ばします。また、ボールを使って硬くなった部位を気持ちよくほぐしましょう。

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。