

ヨガ

全10回 8,250円

曜日 時間 金 曜日 10:45 ~ 11:45

持ち物 服装

動きやすい服装(ストレッチ性があるもの)
水分
必要な方はタオル
マット(マットは施設に貸し出し用もごさいます)



靴or靴下or裸足 裸足の方がおすすめです、靴下も可。

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

- ・様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。
- ・1時間のうち半分くらいは立ちポーズでしっかりと動いていきます!
残り半分は座りや寝たポーズでゆったりと動きます。
- ・下半身、体幹強化に繋がり、バランス力や柔軟性アップも目的としています♪
- ・シェイプアップ効果もあり、身体の中から健康になりましょう😊
- ・呼吸を意識して入れて、リラックス効果もあり集中した時間になります。
- ・動きもそれなりにあるので、終わった後は心も体もすっきりできると思います😊
- ・回数を重ねて動きに慣れていくので、初めは出来るところで動かして頂ければ大丈夫です♪

ヨガセラピー教室 と ヨガ教室の違い

- ヨガ → 下半身や体幹の強化、バランス力や柔軟性のアップなど
呼吸と共に動く時間もしっかりと取ることで、心身共に効果を感じます。
- ヨガセラピー → 穏やかな動きで、呼吸や瞑想など精神面(心身のバランスを整えること)を重視しています。

難易度 運動強度

難易度	超簡単	→					とても難しい
	1	2	3	4	5	6	
回数重ねて動きに慣れていくので、初めは出来るところで動かして頂ければ大丈夫です!							
運動強度	弱	→					強
	1	2	3	4	5	6	
	穏やかに動く	→					激しく動く

実施場所/1階 ミーティングルーム