

9月スタート

新クラスのご案内

まずは9月の1ヶ月間でお試ください♪

新しいクラスでヨガをはじめませんか？



●モーニングリフレッシュヨガ 火曜 11:15~12:15

簡単なヨガのポーズでゆったりと心地よく動き午前中のレッスンで心身スッキリ！身体が硬くて不安な方もご参加下さい。



講師：朱音

●リカバリーヨガ 火曜 15:15~16:15

心と身体の回復力を促す事を目的とした心地良く動くクラスです。伝統的なヨガの『ヨガは心と体をより良くするためのもの（整えるもの）』という考え方を大切に自律神経の調整力を深めて行く事を目的にマインドフルネスに動いていきます。



講師：伊藤

●セルフケアヨーガ 火曜 19:15~20:15



講師：寺嶋

ほぐして、整えるクラスです。セルフマッサージから始まり、簡単な動きでほぐして、身体の不調や姿勢を改善します。分かりやすい動きのため、初心者の方、運動が苦手な方でもご参加いただけます。

●姿勢改善ストレッチ&ヨガ 水曜 15:15~16:15



講師：磯

身体のこわばりや緊張をとりながら、ストレッチやヨガで美しい姿勢を目指しましょう。

※長めのタオルが必要です

●ゆるっとヨガ 木曜 13:15~14:15

全身を調整しながら身体をのばしていきます。肩こり、首こり、股関節にも効果的です。簡単な動きなので、どなたでも参加できます。陽のエネルギーをとりいれリフレッシュしていきましょう。



講師：mitsu

●膝・腰痛予防対処法ストレッチ 木曜 14:30~15:30

膝、腰痛でお困りの方に整体セラピストとしての知識を基に痛みを和らげる方法を指導し身体のバランスを整えます。



講師：山下

～申込案内～

申込期間：7/14（金）9:00～

申込方法：教室予約システムにて

URL：<https://www4.revn.jp/omiyabudokan/>

（会員登録お申込みいただけます）

参加費：3,200円（全4回）

持ち物：ヨガマット、お飲み物

支払期間：8/19（土）～8/31（木）大宮武道館受付にて

お申込みはコチラ♪



※10月以降は3ヵ月ごとに継続できます。

大宮武道館 TEL 048-687-0100（教室専用）