

2021年 **6月** レッスンMENU

60分	リセット	<b>リセットヨガ &amp; メディテーション</b> 呼吸やアーサナに集中することにより体と心のリセット！ レッスン後のスッキリした感覚を味わってみてください。	1回1000円
60分	エレガント	<b>エレガントヨガ &amp; メディテーション</b> 太陽礼拝のアーサナを心地よく行うレッスンや、イメージしての体の動かし方の実践など、体と心の可動域が広がります。	1回1000円
60分	スタイルUP	<b>スタイルUPヨガ &amp; メディテーション</b> 体幹を活性化し、体のバランスを整えるアーサナをとりながら美しい姿勢を目指します。	1回1000円
60分	ゆったりヨガ & メディテーション	ゆったりとした呼吸が出来るようにレッスンの始めと終わりに呼吸瞑想を行います。簡単なアーサナを取り入れながら体の色々な部分を感じながら行うレッスンです。 無理せず初心者やどなたでも行って頂けます。	1回1000円
50分	骨盤底筋ヨガ	<b>ご予約は090-4196-5062（平山）まで。</b> 更年期以降に女性ホルモン分泌量減少により衰えやすい骨盤底筋群や関連する筋肉を意識したアーサナをメインにクラスを進めていきます。初心者の方も安心してご参加ください。	1回1000円
30分 毎週 水・土	朝ヨガ on-line	<b>朝ヨガ &amp; メディテーション</b> 早朝のヨガと瞑想で1日のエネルギーをチャージ！いつもと少し違った1日になるのでは…。早起きは三文の徳と昔から言いますしね。	月額2500円
45分 毎週 月・木	夜ヨガ on-line	<b>夜ヨガ &amp; メディテーション</b> 1日の疲れや、体の歪みをほぐし睡眠の質を高めます。	月額2500円
60分	モーニングヨガ	<b>6月は熊野古道センター芝生広場で行います。</b> 新鮮な朝の空気を体中に行き渡らせて五感を研ぎ澄ませながらのヨガは気持ちいいですよ！	1回1000円

※朝ヨガon-lineと夜ヨガon-lineはYoga & Meditation笑美-わらび-のレッスンスケジュールにも記載しております。