

講座番号

100

講座名

リフレッシュヨガ

日時

4/7 4/21 5/19 6/2 6/16 6/30 7/7 8/4
8/18 9/1 (月) 11:00~12:00

定員

10 名

講師名

AKI

場所

カラット北館4階パフォーマンススタジオ

回数

10回

深い呼吸とゆったりした動きで
心身をリフレッシュするヨガです
ヨガ初心者さん大歓迎です!

講座内容

- 第1回 ヨガってなあに? 基本のヨガポーズをやってみよう
- 第2回 呼吸法とゆっくりリフレッシュヨガ①
- 第3回 呼吸法とゆっくりリフレッシュヨガ②
- 第4回 心と身体のバランスを整えるヨガ①
- 第5回 心と身体のバランスを整えるヨガ②
- 第6回 リラックス&リフレッシュヨガ①
- 第7回 リラックス&リフレッシュヨガ②
- 第8回 太陽礼拝をやってみよう
- 第9回 セルフケアとリフレッシュヨガ①
- 第10回セルフケアとリフレッシュヨガ②



プロフィール

講師歴6年
全米ヨガアライアンス RYT200
全日本ヨガ協会 AJYA アドバンス

受講料 8,000 円

教材費 0 円

持ち物 ・水分
・汗拭きタオル
・ヨガマット