



リフレッシュ・ヨガ



たまには、ゆっくりとした時間を過ごしてみませんか？

ヨガの基本ポーズをゆったり取り、心身共にリフレッシュしていきます



ゆっくり呼吸を繰り返し、気持ち良く身体を伸ばしたり、動かしたりします。

ヨガが初めての方、初心者の方、身体が固い方でも大丈夫！ご自身の体調に合わせて、ご自身が気持ちよくなるように行っています。

ヨガのポーズを取ることで、身体にはこんな効果が...

筋力・体幹強化、骨盤の調整、腰痛・肩こり改善、デトックス効果など

心にはこんな効果が...

リフレッシュ、快眠、集中力アップ、自律神経を整える効果など

終わった後は、心も身体もリフレッシュ！元気をチャージしていきましょう！！

レッスン日

10月 8日(日)朝9時、開館と同時にスタート おどるスタジオにて

20日(金)夜19時半～ あつまるスタジオにて

11月 19日(日)朝9時、開館と同時にスタート おどるスタジオにて

平日の夜は、調整中

12月 10日(日)朝9時半～ おどるスタジオにて

平日の夜は、調整中

※レッスン開始時間の15分前にお越しください。開館と同時の場合は、ONタイムで大丈夫です。

※レッスンは、およそ1時間程度です。

場所 みんなの森ぎふメディアコスモス (岐阜市立図書館) 駐車場完備 施設利用者2時間無料

持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル・ヨガマット マットない方は、バスタオルなどでOK!

参加費 1000円 (当日、お持ちください)

申込方法 こちらの携帯にショートメールにてお申込みください。連絡先 090-5638-5268

※参加希望日、お名前、性別、人数(男性の方は、女性とご一緒の参加か、紹介者要)

※レッスン中は、携帯電話を電源OFFかサイレントモードでお願いします。

Refresh & Recharge ヨガインストラクター Haru

自身がヨガと出会って10年。(ですが、まだまだべたっとならず(^^;)日々奮闘中笑)

おかげさまで、メディアコスモスでのヨガレッスンを始めて、1周年！ありがとうございます(^^♪