

美姿勢/ダイエット効果/ストレス解消

木曜/土曜
ぎふメディアコスモスにて
クラス開催中

朝ヨガベーシック リラックスキャンドルヨガ

朝ヨガベーシック

ヨガ未経験の方も安心の入門側ヨガクラス。太陽礼拝を取り入れながら1日の活力を生み出して行きます。

毎週木曜10:30-11:30

体験¥500/1回券¥1500/月謝(月4回)¥4000

スケジュール

10/22 つながるスタジオ	12/3 つながるスタジオ	1/14 おどるスタジオ
11/5 つながるスタジオ	12/10 つながるスタジオ	1/21 おどるスタジオ
11/12 おどるスタジオ	12/17 つながるスタジオ	1/28 つながるスタジオ
11/19 つながるスタジオ	12/24 おどるスタジオ	
11/26 おどるスタジオ	1/7 おどるスタジオ	

2021年1月スタート(月2回土曜日実施予定)

リラックスキャンドルヨガ

LEDキャンドルを灯したスタジオの中で行うメンテナンスヨガクラス。座位や仰向けポーズメインで、日常のストレス解消、心身を整える癒しのクラス。

1月9日/30日

16:30-17:30@つながるスタジオ

¥1500(体験や月謝制度はありません)

定員7名(完全予約制)

各クラスのお持ち物

- ・ヨガマット
 - ・動きやすい服装
 - ・水分補給出来るもの
 - ・上着やブランケット
- (最後に仰向けで3~5分おやすみして頂きます。
冷えやすい方は必要があればお持ち下さい)



担当講師：asami

元ホットヨガインストラクター。大阪のヨガスタジオで9年の指導歴。全米ヨガアライアンス200修了。ダンサーとしての一面も持つ、オドルヨガインストラクター。

お問い合わせはコチラ

<https://dy-school-rain.com>

dy.school.rain@gmail.com

HP



LINE

