

Summer Fes 2013

オープンヨガ(無料クラス)

定員：各回30名(予約制)

講師 1部 Guruji 2部、3部 新人インストラクター
時間 1部 07:30~08:30 (雨天時スタジオ)
2部 09:00~10:00(雨天中止)
3部 16:30~17:30(雨天中止)

※各回30分前より受付開始

場所 YOGA SPAより徒歩圏内の海にて

持ち物 ヨガマット、水分、タオル類

※ヨガマットレンタル1枚100円(予約時にお申し出ください)

※2部および3部は雨天の場合中止となります。天候が不安定な場合は当日HPまたはFBにてお知らせします。なお、野外での開催は着替えスペースがありませんので予め動ける服装でお越しください。(スタジオ開催の場合は更衣室あり)また、日差しを遮るものがございませんので、暑さ対策は各自でご用意ください。

太陽の下、自然の中で体を動かす心地よさを一緒に味わってみませんか?
ヨガは初めて・・・なんて方も気軽に参加できる無料クラスを3クラス開催します。
室内で行うヨガとは違う、自然のエネルギーをたくさん取り入れてみましょう◎

9:30~10:30(受付開始9:00)定員：15名

親子deヨガ ペア1500円(3歳以上のお子様)

場所 YOGA SPA 2F studio

講師 Mai

ヨガのポーズにはネコやイヌ、蛇や鷲、木など、動物や自然から由来したポーズが多く、お子様でも分かりやすく取り組むことができます。楽しく体を動かしポーズをとることで、自然や生命のリズム、呼吸法を学ぶことができます。

幼い頃のヨガは鼻呼吸を学び、姿勢が整い、体はより柔軟に、そして情緒の安定が得られると言われていきます。深呼吸して穏やかな気持ちでお子様と一緒にヨガの時間をお過ごしください。

11:30~12:30(受付開始11:00)定員：15名

MEN'Sヨガ 1000円

場所 YOGA SPA 2F studio

講師 Guruji

ヨガは女性のもと思っていませんか?!
その昔ヨガが生まれたインドではなんとMEN'Sしかできなかつたんですよ。
今でこそ世界中に広がりMEN'Sのヨガ人口も増えていますが新潟ではまだまだ少ない!!!
女性ばかりの中では恥ずかしくて...なんて方!!今回はMEN'Sだけのクラスを開催しますのでお気軽にご参加ください!!もちろん講師も本場インドのMEN'Sです。新潟の男性諸君!あつまれ〜

13:30~14:30(受付開始13:00)定員：15名

女性のための骨盤ヨガ 1000円

場所 YOGA SPA 2F studio

講師 Naomi

骨盤はボディラインの美しさを左右する大切な部位であるとともに、特に女性にとっては、毎月の月経・妊娠・出産・産後と、そのライフステージに合わせ変化するものです。骨盤をバランスよく保ち、骨盤周りの筋肉を鍛えることは、月経不順や便秘、生理痛や腰痛の緩和に効果があります。骨盤を中心に全身をしっかりと刺激する1時間です。

15:00~16:30(受付開始14:30)定員：30名

NADA and Mantraヨガ 1000円

場所 YOGA SPA 2F studio

講師 Guruji

インドに古来より伝わるサンスクリット語のマントラを唱えます。ナードとは「音」。マントラとは「真言」「神聖な音」「祈りや歌」を意味します。神聖な波動を持つと言われるマントラの音の力は私たちの細胞レベルにまで共鳴し、心身をゆるめ安らぎと癒しをもたらします。そして内からの音の振動は外界からのどんな刺激よりも強いヒーリングパワーがあるとされています。音の持つ力を心と体で感じていきましょう。

全クラス先着予約制となります。お早目にご予約ください。

裏面へつづく⇒⇒
YOGA SPAフリーパスメンバー様はクラス無料(要予約)