

★スペシャルクラスのご案内★



6:30-8:30 スペシャルハタヨガクラス

★開催日 3月14.21日(Sat)

講師：Guru アシスタント mai

120分と聞くと長く感じてしまうかもしれませんが、ずっとアーサナ(動き)をやり続けているわけではありません。出来る限り、皆様一人一人へフォーカスしながら、より効果を上げたクラスを目指しています。インストラクターも2人入り、説明や効果、それぞれの特徴などお話しさせて頂いたりしますので、ヨガを深めるにはとても優れたクラスです。



14:00-16:00 アロマ+セラピーヨガクラス

★開催日 3月4日(Wed)

講師：Guru(ヨガセラピスト)+橘育代(メディカルアロマニスト)

doTERRAのメディカルアロマを使い、シャバアーサナが極上のリラックスになる事は間違いなし。スタジオがアロマの香りに包まれて、入室するだけで、リラックスの効果が上がります。最初の1時間は使用するアロマについてのお勉強をしてから、1時間セラピーヨガで深い呼吸と、極上リラックスを堪能してください。



7:30-9:30 スペシャルラージャヨガクラス

★開催日 3月8.22日(Sun)

講師：Guru アシスタント mai

瞑想へ到達するには、3時間半かかるとも言われます。

120分かけて、徐々に体から呼吸、心からチャクラ、すべてを整え瞑想への導きをじっくりと行っていきます。今まで、気が付かなかった自分に出会うことができるクラスになっております。瞑想によって、心身共に、リラックスした人生を送ることができます。

今までに経験したことがないような、リラックスの感覚、目に映るものすべてが、神聖で感謝に満ちた感覚へなっていく事でしょう。



14:00-16:00 PosePerfectionPractice

★開催日 3月7日(sat)

講師：Guru アシスタント mai

あのPPPがスペシャルクラスとして帰ってきました。

通称PPP ポーズパーフェクションプラクティス(グルジ命名)1年前このクラスは通常クラスとして実在していました。ポーズを完璧にするべく、皆で練習する!汗をかく!達成感を味わう!の醍醐味をぜひみなさんと味わいましょう。

.....*.....*.....*.....*.....

持ち物：YOGA マットできたら持ってきてください。(有料レンタルマットございます)ハンドタオル

注意事項：開始時間の30分前よりスタジオに入ることができます。クラス開始5分前に施錠させていただきます。料金前払い制になりますので、お時間に余裕をもってお越しください。

クラスの録音撮影はご遠慮ください。

スタッフがHPやFBへ投稿する写真を撮影させていただいております。ご協力お願い致します。

