KITAMURA YUKO

北村 祐子

INSTRUCTOR

ベーシックヨガ

伝統のヨガポーズを
呼吸に合わせて練習するクラス

リラックスフロー

ゆっくりした流れる動作の中で
身体を伸ばしほぐすクラス

陰ヨガ

ひとつのポーズを
じっくりキープすることで
身体の深層部を解すクラス

ASA

あさ

INSTRUCTOR

日常リカバリーYOGA

心と身体を"ちょうどいい"
に戻す昼ヨガ。
自分で自分をととのえる感覚を
練習していきましょう
ヨガ初めての方も安心して
ご参加ください

ゆるチャレヨガ

自分のペースで大丈夫。
"できる"を増やしていく
心地いい挑戦、
ゆるーく続けていきましょ♡

RIKA

RIKA

INSTRUCTOR

REEJAM

イタリア発祥！
ダンスフィットネス！
ヒップホップの音楽にノッて
楽しみながら踊りましょう！
ブロックに分けて少しずつ
振りを付けていくので、
年齢やダンス歴など関係なく
初心者の方も安心して
ご参加いただけます♪

NISHIZAWA MIYAKO

西澤 都

INSTRUCTOR

資格

・全米ヨガアライアンスRYT５００
・日本総合医学会メディカルヨガ
・日本総合医学会メディカルシニアヨガ
・インサイドアジャスメント

ハタヨガ

基本ポーズを深めるクラス

基本のポーズを1つひとつ丁寧に行い
体の使い方や呼吸をじっくり感じていきます。

ベーシックフロー

からだと呼吸、太陽礼拝で整えるクラス

基本のポーズを組み合わせたシークエンスで
全身をバランスよく動かしていきます。

陰ヨガ

静けさの中でゆるめて整えるクラス

深い呼吸とともに1つひとつのポーズを
ゆったりとキープしていきます。

ヴィンヤサフローヨガ

流れる動きでエネルギーを高めるクラス

立ちポーズ中心に全身を使いながら
バランス感覚と集中力を高めていきます。

デトックスヨガ

リンパの流れを促すクラス

前身の滞りを流しだすことで、内側から
スッキリとした透明感を感じられる時間です。