

Studio Instructor

FE 土浦店



名前

SAORI



リラックスヨガ

頑張るのと同じくらい休むことも大切です。
頑張っている毎日に、“力を抜く練習”を。
やさしく整えるリラックスヨガ。

体力に自信がない方や初心者の方にも
安心してご参加いただけます。
気負わず、ふらっと。ご参加ください。



パワーヨガ

太陽礼拝や立位のポーズを中心に
しっかりと動くクラスです。
チャレンジポーズもあるので、
体力・柔軟性・集中力だけでなく
心身ともにバランスよく鍛えていけます。

初心者の方には少し難しく感じられる動きも
ありますが、“できる”“できない”ではなく、
“やってみたい♡”と思った方は
一緒に練習を楽しみましょう！



スローフローヨガ

呼吸とともに全身を動かしていきます。
“なんとなく動く”ではなく、
自分の体を知り、気持ちよく動ける
“心地よい状態”を育てていきます。
パワーヨガの練習にもなるクラスです。
こわばりやすい肩・腰まわりも軽くなり、
全身のめぐりが整うことで
心も身体も軽やかさをとりもどしていきます。