

田園都市カルチャー&健康スポーツセンター

大人スポーツ教室 土曜日ヨガクラス

リラックスヨガ (マタニティ可)

土曜 10:00-11:10 運動量、難易度★

リラクゼーション効果のあるアサナ(ヨガのポーズ)と呼吸法で心と身体を整えていきます。初心者の方も安心してご受講いただけます。妊娠中の方は出産に向けての心身のご準備にもおすすめです。



持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、お水、動きやすい服
※妊娠中の方は、安定期の妊娠16週を過ぎ、医師からレッスン参加の承諾を得た方です。万が一に備えて母子手帳、健康保険証、かかりつけ医の診察券をご持参ください。

コアフローヨガ

土曜19時~20時10分 運動量★★★

難易度★★

ヨガの流れるような動きをとっていき、全身の筋肉へと働きかけます。“身体を柔らかくしたい”、“しっかり汗をかきたい”、“美しい姿勢を保ちたい”という方にも最適です。ご自身の変化を楽しみましょう！



持ち物：ヨガマット、フェイスタオル、お水、動きやすい服



体験レッスンご予約→ 044-854-3771
もしくはinfo@denentoshi-cul.com

担当インストラクター Karina

資格：全米ヨガアライアンスRYT200、日本エアリアルヨガ協会認定エアリアルヨガインストラクター養成講座、イシュタヨガ認定上級マタニティヨガ、Om Factory NYにて Advanced Aerial Yoga Teacher Training修了

Instagram : karina_yogaasana

呼吸と動きを見つめていくという過程が、今の私に集中するきっかけへと繋がります。週末のヨガで皆さんの笑顔がさらに素敵に輝きますように。気を張り過ぎず、一緒に楽しんでいきましょう。スタジオでお待ちしています！

