Yogastudio & Spa
CONTRAIL

GWイベント!!
ゴールデンウィーク

体験の方も会員様も
1レッスン 1000円
ヨガマット無料!!

気になるレッスンにお得にチャレンジ☆
ヨガが初めての人でも大丈夫です!

GW私達と一緒にヨガを楽しみましょ♪

～アシュタンガヨガ～

5/5 9:30 - 11:00
フルプライマリー
アシュタンガヨガ全てのポーズを行います＾＾

5/6 14:30 - 15:45
ビギナークラス ＊5月スタート！！毎週土曜日 14:30～15:45
普段運動をされていない方、身体が硬い方大歓迎！！

SHINTARO

アシュタンガヨガとは…
世界共通で太陽礼拝 AB から始まって、ポーズの順番が決まってます。練習に入ると基本的に止まることなく動き続けるので運動量の多いヨガです。
呼吸を大事にしていて、快適な呼吸をすることで無理なく続けることが出来て、どんどん体が柔らかくなり、心も体もリフレッシュできます。

～ Yoga in English ～

5/5 15:00 - 16:15
（毎週金曜日 20:00～21:15）

'Yoga in English' class is for everyone and all levels. If you are interested in taking some yoga lessons while traveling abroad, here is your chance to get practice. It's never too late to start something new!

Kaoru

海外旅行中にヨガレッスンを受けたい方におすすめ♪
英語が好きな方、日本語がわからない方も＾＾
ぜひチャレンジしてみてください！！

～ BORN TO YOG ～

5/6 9:00～10:30 ／ **5/7** 10:30～12:00
（毎週土曜日 9:00～10:30）

shino

「キング・オブ・アメリカンヨガ」と讃えられている世界屈指のヨガ指導者 sriDharma Mittra が創設したダーマヨガを源流にした ダーマヨガ正式指導者である佐藤ベジ・朋によるオリジナルヨガメソッド。アサナを純粋に楽しむ！がここにはある。後屈や逆転などダイナミックなアサナが頻出するが明るく賑やかなクラスで「真剣な大人の遊び」が当てはまるヨガ。

～エアリアルヨガ～

5/6 12:30 - 13:45
オールレベル
初級から中級の方まで！少し動きが多いクラス

5/7 13:30 - 14:45
リンパ　リンパへの刺激を多くふくむポーズをします
15:30 - 16:45
ストレッチ　ハンモックを使いながら気持ちよく身体を伸ばします

TAEKO

上から布を吊るすことで、重力が均等に下に働く力や、上に引き上がる布のサポートにより、多くのアーサナ（ポーズ）で、正しいアライメントを理解しやすくしたり、身体の歪みを矯正する効果、無駄な力が抜けリラックスする効果をもたらします☆
又、一般的に難しいとされる逆転ポーズを、頭や首に負荷をかけずに、ハンモックを使うことで簡単に行うことができます！！

～リラックスヨガ キャンドル～

5/5 18:45 - 19:45
（毎週金曜日 18:30～19:30）

TAEKO

心身ともにリラックスした状態で、身体を緩めていきます。できるだけ力を抜き、気持ちのいい時間にしましょう。
シャバアーサナでは首、頭のマッサージをします。
キャンドルの炎の揺れは精神を安定させてくれたり、マイナスイオンを発生するため、さらなるリラックス効果も♪

イベントスケジュール

5/5 FRI	9:30 - 11:00 NEW!! アシュタンガヨガ <フルプライマリー> SHINTARO ★★★	お昼頃 フロアヨガ　お楽しみに♪ new 講師	15:00 - 16:15 Yoga in English Kaoru ★★	18:45 - 19:45 リラックスヨガ キャンドル TAEKO ★		
5/6 SAT	9:00 - 10:30 BORN TO YOG shino ★★★	12:30 - 13:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	14:30 - 15:45 NEW!! アシュタンガ ビギナー SHINTARO ★★			
5/7 SUN	10:30 - 12:00 BORN TO YOG shino ★★★	13:30 - 14:45 エアリアル　リンパ TAEKO ★★	15:30 - 16:45 エアリアル　ストレッチ TAEKO ★			

レッスンの予約はこちらから