

ヨ
ガ
の
あ
る
週
末

WEEKEND SESSIONS
YOGA WEEKEND

6.16 Sun	13:30 - 14:30	リフレッシュヨガ (Shino)
6.29 Sat	15:00 - 16:00	タイトル未定 (sachiko)
6.30 Sun	13:30 - 14:30	ゆるヨガ (Shino)
	15:00 - 16:00	リフレッシュヨガ (Shino)

Price & Book

HowsportS 会員 : 1,200円
ビジター : 2,000円
ビジターご予約は、お電話・HPから

HowsportS
TEL 072-752-0244
大阪府池田市旭丘2-11-10

<http://fromsheff-howsports.co.jp>

 @howsports_official_ikedamino

 @howsports

Lessons

リフレッシュヨガ 強度 ★★☆☆
一つ一つのアーサナ(ポーズ)のアライメントを大切に、身体を整えていきます。前半はストレッチで身体をゆっくり温め、後半は太陽礼拝に動きをプラスし、流れるようにポーズを行います。

ゆるヨガ 強度 ★☆☆☆
無理のない動きを重ねながら、日々不足しがちな運動を補い、身体の末端まで新鮮な血液を巡らせ、すっきりとした心身になるよう導いていきます。