

伊勢原サロスタジオ



6月スケジュール

場所：伊勢原市東大竹1-13-4 ブルーショア湘南NEO 607号室

〈定員8名〉

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
2	月	11:00	ピラティス・ベーシック	みか
		13:00	プライベートレッスン	
3	火	12:30	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
5	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
6	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		13:00	プライベートレッスン	
8	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
9	月	14:00	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
11	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		13:00	プライベートレッスン	
12	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
		13:00	プライベートレッスン	
13	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		13:00	プライベートレッスン	
15	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
16	月	11:00	ハタヨガ・ベーシック	Yuika
17	火	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
		13:00	プライベートレッスン	
18	水	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
19	木	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
21	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
22	日	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
		13:00	プライベートレッスン	
25	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		13:00	プライベートレッスン	
26	木	11:00	香りフロー	吉川里奈
29	日	13:30	アロマリラックス	みか
		15:00	ピラティス・ビギナー	
30	月	11:00	リフレッシュ香りヨガ	Miyuki
		12:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	

プライベートレッスン 【60分 1枠 5,500円】

※1枠の予約に、ご家族やお友達のご同伴2名まで可能。 セミグループレッスンとしてもご利用いただけます。

パーソナルピラティス みか	おひとりおひとりの目的や筋力に合わせたプライベートピラティスレッスン。パーソナルトレーニングでは、おひとりのみにフォーカスするため正しいフォームやアライメントが身につきます。また、高いモチベーションで取り組むことができ、得られる効果も高まりやすくなります。
ヨーガ療法／マントラ 鈴木栄美	カウンセリングを行い、パーソナルな身体や心の状態、お困りごとなどを伺います。個々の疾患や不調、目的に応じて、ヨーガ療法のメソッドを用いてアーサナ・ブラーナヤマ(呼吸法)・リラクゼーションやメディテーション(瞑想)を提供します。マントラのためのプライベートレッスンも可能です。
アライメントとライフスタイル misa	冷えや凝り、身体の癖や慢性的な不調など身体的なお悩み解決。ホリスティックな健康のために美しい姿勢、効果的なヨガポーズを！お悩みに沿ったヨガのアーサナやブラーナヤマの実践とともに、生活習慣などのライフスタイルについて、自然療法家としてアドバイスさせていただきます。
チャクラ音香浴 Miyuki	チャクラとは、心身の働きを司るエネルギーセンター。チャクラチェックをし、必要なアロマとアーサナや動きのアドバイスします。その後は音叉やクリスタルボウルでチャクラバランスを整えつつ、音の響きをたっぷり味わっていただくサウンドバス♪音と香りでセラピー効果抜群です。

ヒプノセラピー【アルモニメンバー料金 120分 16,500円(通常22,000円)】

※ヒプノセラピーチケットをご購入してご予約ください (1名)

セラピスト 吉川里奈 (きっかわりな)	アメリカの医師ブライアン・ワイズ博士のベストセラー『前世療法』により、世界的に広がったセラピー。ヒプノシス(催眠)の技術を用いて脳波をゆるめ「忘れていた小さい頃の記憶」「魂に刻まれた過去世の記憶」「時空を超えた未来や宇宙の記憶」など、受ける方にそのときに必要な情報を潜在意識・集合意識が提供してくれます。
------------------------	--

詳細はHPをご確認ください→

