

伊勢原サロンスタジオ



7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
1	火	13:00	プライベートレッスン	misa
		14:30	ハタヨガ・アライメント	
2	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	
3	木	11:00	やさしいホイルヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	
6	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
		16:30	プライベートレッスン	
7	月	11:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika
8	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	
9	水	14:30	ハタヨガ・ビギナー	吉川里奈
10	木	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
11	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		13:00	プライベートレッスン	
12	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
15	火	11:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika
16	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	
17	木	11:00	やさしいホイルヨガ	吉川里奈
		12:30	ヒプノリラクゼーション	

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
18	金	13:00	プライベートレッスン	Miyuki
		14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	
20	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
23	水	18:30	アロマリラククス	みか
24	木	11:00	ハタヨガ・ベーシック	吉川里奈
		12:30	香りフロー	
25	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
		13:00	プライベートレッスン	
26	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
28	月	13:00	プライベートレッスン	Miyuki
		14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	
29	火	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
		14:30	ハタヨガ・ベーシック	
		18:30	アロマリラククス	
30	水	11:00	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
		12:30	アドバンスフロー	
31	木	11:00	アロマリラククス	みか
		12:30	ピラティス・ビギナー	
		14:30	マントラ基礎	



詳細はHPをご確認ください→



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。マントラのみ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 (きっかりな)	アメリカの医師ブライアン・ワイス博士のベストセラー『前世療法』により、世界的に拡がったセラピー。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、受ける方に必要な情報を潜在意識・集合意識が提供してくれます。
-----------------------	---