



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	火	12:30	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
3	水	11:00	コアを整えるフロー&ピラティス	みか
4	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
5	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
7	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
9	火	12:30	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
11	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	
12	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
14	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
16	火	13:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
17	水	11:00	アロマリラックス	みか
18	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
19	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
21	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
23	火 祝	11:00	香りと四季のヨガ	ASAMI
		12:30	ネイチャーフロー	
24	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
25	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	
28	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
30	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki

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。

3	水	13:00	パーソナルピラティス	みか
4	木	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
5	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
12	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
17	水	13:00	パーソナルピラティス	みか

18	木	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
19	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
24	水	13:00	ヨーガ療法/マントラ	鈴木栄美
30	火	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki

	<p>パーソナルピラティス みか</p>	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。
	<p>アライメントとライフスタイル misa</p>	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プラーナヤーマの実践とともに、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。
	<p>チャクラ音香浴 Miyuki</p>	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。
	<p>ヨーガ療法/マントラ 鈴木栄美</p>	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・プラーナヤーマ(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。マントラをのみのプライベートレッスンも可能です。

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)

	<p>セラピスト 吉川里奈</p>	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。
--	-----------------------	---



プライベートレッスン、
ヒプノセラピーについての
詳細はHPをご確認ください→

