

伊勢原サロンスタジオ



10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
3	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
5	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
8	水	11:00	アロマリラックス	みか
9	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
12	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
14	火	12:30	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
15	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
16	木	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
17	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
19	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
21	火	14:30	ハタヨガ・アライメント	misa
22	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
		14:30	ヒプノリラクゼーション	吉川里奈
23	木	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
25	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
28	火	13:00	癒しのリストラティブヨガ	Yuika
29	水	11:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
		12:30	香りフロー	
30	木	11:00	アロマリラックス	みか
		12:30	ピラティス・ベーシック	

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	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
8	水	13:00	パーソナルピラティス	みか
9	木	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
15	水	13:00	ヨーガ療法／マントラ	鈴木栄美

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

	<p>チャクラ音香浴 Miyuki</p>	<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。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>
	<p>パーソナルピラティス みか</p>	<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>
	<p>アライメントとライフスタイル misa</p>	<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をします。</p>
	<p>ヨーガ療法／マントラ 鈴木栄美</p>	<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、目的に応じヨーガ療法のメソッドを用いてアーサナ・プラーナヤマ(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。マントラのためのプライベートレッスンも可能。</p>



プライベートレッスンについての
詳細はHPをご確認ください→

