

伊勢原サロンスタジオ



11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	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
5	水	11:00	アロマリラックス	みか
7	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
8	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
11	火	12:30	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
12	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
13	木	11:00	やさしいホイルヨガ	吉川里奈
14	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
16	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
19	水	11:00	アロマリラックス	みか
20	木	13:00	ムーンサイクルヨガ	Sayaka
21	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
23	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか
26	水	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
27	木	11:00	ハタヨガ・ベーシック	吉川里奈
		12:30	ヒップリラクゼーション	
28	金	14:30	陰ヨガwithクリスタルボウル	Miyuki
29	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか

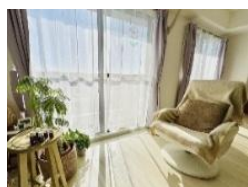
プライベートレッスン 【60分 1枠 5,500円】

※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。

5	水	13:00	パーソナルピラティス	みか
7	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
12	水	13:00	ヨーガ療法／マントラ	鈴木栄美
14	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki

19	水	13:00	パーソナルピラティス	みか
21	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
26	水	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
28	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki

	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。
	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。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。
	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。マントラのみのプライベートレッスンも可能。
	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をします。



プライベートレッスンについての
詳細はHPをご確認くださいー

