

伊勢原サロンスタジオ



12月スケジュール



〈定員 8名〉

場所：伊勢原市東大竹1-13-4 ブルーショア湘南NEO 607号室

日	曜日	開始時間	レッスン (ALL60分)	インストラクター
4	木	13:00	ハタヨガ・ビギナー	Sayaka
6	土	17:00	ピラティス・ビギナー	みか
11	木	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
12	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
14	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	火	11:00	ハタヨガ・アライメント	misa
17	水	11:00	ヨーガ・セラピー	鈴木栄美
19	金	14:30	陰ヨガwithクリスタウボウル	Miyuki
23	火	11:00	やさしいホイールヨガ	吉川里奈
26	金	11:00	ディープ音ヨガ	Miyuki
28	日	15:00	ピラティス・ベーシック	みか

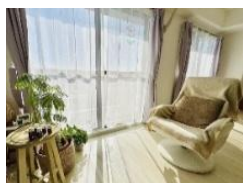
プライベートレッスン 【60分 1枠 5,500円】

※ 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。

11	木	13:00	アライメントとライフスタイル	misa
12	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
16	火	13:00	アライメントとライフスタイル	misa

17	水	13:00	ヨーガ療法/マントラ	鈴木栄美
19	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki
26	金	13:00	チャクラ音香浴	Miyuki

	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します。
	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。マントラのためのプライベートレッスンも可能。
	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。



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→



【伊勢原サロンスタジオcloseのお知らせ】

伊勢原サロンスタジオは、2026年1月にcloseさせていただく運びとなりました。
1月の中旬ごろまで、伊勢原サロンスタジオでのレッスンは継続いたしますが、縮小傾向となります。
伊勢原にしか通われておらずチケットが余ってしまうことがございましたら、1月の段階でご相談ください。