

◆代講・クラス変更情報◆					
3 / 25	土	14:15	クラス変更	ペルヴィス・フローダンス	クニエ
3 / 28	火	18:45	代講	コアコントロールピラティス・ベーシック	サトミ → トシ
3 / 29	水	18:15	代講	ヨガ ボディ	エリー → ヒロミ
3 / 29	水	19:45	代講	ヨガ リラックス	エリー → ヒロミ
3 / 30	木	13:45	代講	ヨガ ボディ・ベーシック	アキ → チカ
◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)					
3月19日 (日)	11:00~12:00 コアコントロール ピラティス・ベーシック サトミ	12:15~13:15 ジャイロキネシス サトミ	13:45~15:15 ★ワークショップ★ ハンドスタンド 思い込みのブレーキをはずし、可能性を広げる エリー	15:45~16:45 ヨガ リラックス エリー	
	3月20日 (月・祝)	10:30~11:45 アロマヨガ エリー	12:15~13:30 ヨガ ボディ・ ベーシック チカ	14:00~15:00 ヨガ リラックス チカ	15:30~16:30 フローピラティス・ ベーシック キミコ

★ワークショップのお知らせ★

3月19日(日)開催 13:45~15:15(90分) 講師 :エリー先生

ハンドスタンド ~思い込みのブレーキをはずし、可能性を広げる~

もう春が目の前ですね!!何かチャレンジしてみたいけど.....
そんなあなたにピッタリなワークショップを開催します♪♪

テーマは「チャレンジしてみる、してみよう!!」です。
このクラスでは最後にチャレンジのポーズ、**ハンドスタンド**に挑戦します。
いきなり、このポーズ(右写真:エリー先生)をやるわけではないので
安心して下さい!!
体幹に意識を向ける準備をしっかりとおこない土台を作ってから
みんなでチャレンジします。ペアワークやグループワークもありますよ★

「難しそう...、出来るわけない...」とってしまいますが、思い込み
のブレーキをはずし自分の可能性を広げてみませんか!?

ヨガのベーシッククラスを数回受けたことがある方なら誰でも参加
出来ます!!!

