

◆代講・クラス変更情報◆					
4 / 19	水	13:30	代講	ヨガ ボディ・ベーシック	アツコ → エリー

◆特別スケジュール◆(祝日やワークショップに伴う変更等)				
4月8日 (土)	11:00~12:15 アロマヨガ エリー	12:45~13:45 コアコントロール ピラティス サトミ	14:15~15:30 ヨガ ボディ・ ベーシック チアキ	16:00~17:00 ★ワークショップ★ 「骨盤×整顔の美調整」 ヒサノ

★静岡スタジオ10周年記念イベント★


4月8日(土)開催 16:00~17:00(60分) 講師 :ヒサノ先生

**「骨盤×整顔の美調整」**

「顔がむくみがち……,肌の透明感がない……」など、顔のお悩みはありませんか？  
**骨盤と顔**は実は深い関係があるのを知っていますか？  
 今回は、女性にとって興味の高い「骨盤」と「顔」の不思議な関係性のお話と  
 ともに、座って出来る簡単な調整法で、嬉しい体の変化を実感していただきます！

自宅でも簡単に出来るセルフケアを学ぶことができ、日頃のお手入れの効果を  
 さらに引き出しませんか？  
 椅子に座ったままで調整をおこなうので、気軽に参加できますよ！！

♪♪お友達やご家族も是非お誘いください♪♪



☆4月から新しいクラスが始まります！！！！☆

**ヨガ・ニドラー～寝たままヨガ～**  
 毎月第1水曜 19:30~20:30(60分)  
 エリー先生

このクラスは、ガイド瞑想の手法を用いて  
 心身に深いリラクゼーションをもたらします。  
 短時間で疲れを効果的に回復させることで  
 活気に満ちた心身に導きます。  
 休息に重きを置きたい方にオススメです！！



**リストラティブヨガ**  
 毎月木曜の最終週 13:45~15:00(75分)  
 アキ先生

リストラティブには、「活力を回復させる」  
 という意味があります。  
 静けさの中で一つひとつのポーズに時間  
 をかけることで体の緊張を緩和し、治癒力  
 を呼び覚まし心身の回復を促すクラスです。  
 道具(ボルスターなど)の助けを借りながら  
 ポーズを作るので、無理なく楽しめます！

