

◆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！

