

ハタヨガ ベーシック

ハタヨガの特徴

基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行う

ハは「太陽(吸う息)」、タは「月(吐く息)」を意味する。

さまざまなヨガの流派のルーツとされ、体の運動と呼吸を組み合わせた最初の行法とされている。

レッスンは初心者向きの内容が多いので、ヨガ未経験者でも無理なく安心して取り組める。

日時 毎週木曜日 11:10~12:10

参加費 1,080円(一般 2,160円)

定員 15名(毎回予約、先着15名)

※定員に達しない場合は当日予約なしでもご参加いただけます。

※ アセスクラブ会員以外の方の参加も可能です。

※ ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。

※ フロントにてご予約ください。(先着順)

講師 浜岡 直美

※ ・全米ヨガアライアンスRYT200修了

※ ・AEA J認定アロマセラピーアドバイザー

※ ・AEA J認定アロマセラピーインストラクター

※ ・JSTA認定スポーツアロマトレーナー

※ ※AEA J=公益社団法人日本アロマ環境協会 JSTA=日本スポーツアロマトレーナー協会

身体がかたいから心配という方も大丈夫です。無理なく身体を動かして心も身体もリフレッシュ!!
ゆったりと呼吸をとり、簡単なアーサナ(ポーズ)で初めての方にオススメのクラスです。