

YOGA

「ヨガ」とはサンスクリット語で「つながり」を意味しています。心と体、魂が繋がっている状態のことを表します。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。ヨガのレッスンで心身ともに健康的な日常生活を送りましょう！



ヨガインストラクター りか

東洋医学健康体操やアロマテラピーを学び、ストレッチインストラクターとして指導を始める。現在はハタヨガ・リラックスヨガ・パワーヨガなどを中心に指導中。

～メッセージ～

ヨガは身体の弱いところには力を呼び覚まし、コリかたまっているところの柔軟性は戻してくれます。

カラダが整うと姿勢もよくなって呼吸も深まり、心にも余裕が生まれてきます。

これらをバランスよく身につけて生涯自分の足で立ち、歩くことができるような身体づくりのお手伝いをさせていただきます。

金曜日



初心者向け、かんたん

10:30～11:00

11:10～11:40

ソフトヨガ