

# 国際ヨガ&ウェルネスウィーク 特別レッスン

6/4 (日) ~6/10 (土)

Vivo Bearsi 豊中

★Chiyomi

6月4日(日) 13:15~14:15

【女性の為のコンディショニングヨガ】

特に女性がケアしたい箇所や動きにフォーカスしながら動きます。

★COCO

6月5日(月) 11:30~12:30

【ゆっくり太陽礼拝】

1つ1つのポーズを丁寧にしながら、  
自分自身と向き合っていきましょう。  
少しずつ心身共に、変化を感じられる時間  
となりますように。



# 国際ヨガ&ウェルネスウィーク 特別レッスン

6/4 (日) ~6/10 (土)

★AKKO

Vivo Bearsi 豊中

6月6日 (火) 11:50~12:50

【骨盤くびれ~る スタイルアップI ジャンプボード】

「骨盤くびれ~る」のクッションを、レッスンの中で使用します。

★大山

6月7日 (水) 18:15~19:15

【美姿勢 KaQiLa】

深い呼吸で身体の内側から整います。  
はじめての方も安心してご参加いただけます。

★MIKI

6/10(土) 11:30~12:30

【自分自身と向き合うヨガ】

ポーズを丁寧に取ることで、自身の心と体の  
変化を観察して向き合っていく内容です。

