

特別企画 *Detox Flow Yoga*

～動作を連続的に繰り返し、呼吸とポーズの一体感を楽しみましょう～



Flow Yoga とは、呼吸とポーズを連動して行うヨガの

スタイルで、同じ動作を流れるように繰り返しながら
徐々にポーズを深めていくのが特徴です。

意識を今に集中し、五感を繊細に研ぎ澄まし
自分自身の内面と向き合います。

繰り返しによる集中力の高まりや、徐々に表れる体の
変化を感じて頂けます。

又、通常のパワーヨガのクラスよりも運動量が多く、
発汗によるデトックス効果が期待できます。

呼吸とアサナの一体感、終わった後の爽快感を味わいに来てください。お楽しみに♡

【詳細】

【担当】 入江ゆか

2022年8月11日 (木・祝) 15:45 ～ 17:00

■参加費：¥1,430 (税込み)

■定 員：20名 *定員になり次第締め切らせていただきます。

■申込み：フロント

■その他 ・定期的にヨガを受講されている方を対象としたクラスです。

・連続的に動作を繰り返し行うため運動量がやや多くなります。

・クラスへは主体性を持って参加頂き、ポーズを行う、行わない等の判断は
ご自身でお願い致します。

