

## ヨガスタジオatama 8月イベントクラスのご案内

### そうそうない！？ 貴重なジョイントレッスン開催！

お盆直前の休日、スカッと汗を流しませんか。今回は1回で2度楽しめるヴォリュームあるクラスを用意しました。フルパワーのあや先生とジワジワアプローチのともみ先生のコラボレーション企画！ヨガもピラティスも一緒に体験できる満足いっぱいのクラスです♪

#### ヨガスタジオatama

大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F

TEL 06-6484-6619

HP <http://www.yoga-atama.com>

メール [mail@yoga-atama.com](mailto:mail@yoga-atama.com)

**12日(土)**

### ヨガのちピラティス、ときどき呼吸法 ～真夏の太陽スペシャルジョイントレッスン～

**13:15～14:45 7F Aスタジオ 定員15名**

**担当 あや × ともみ**

#### からだに変化をもたらすピラティスと心に変化をもたらすヨガの両立

ピラティスのエクササイズで姿勢を整えたりインナーマッスルを使ったりと地味ながらも楽しい運動ができます。体の軸を整えたあとに行うヨガの太陽礼拝によって、身体や呼吸の違いを感じてみませんか。

しっかり動いても充実した汗もかければ、じわ～と効くエクササイズやチャレンジポーズもあり、ゆったりリラックスできる時間もありでいろいろ楽しめるんです。

初級の呼吸法を実践する時間もあります。リラクゼーションを深める時間もありますので、ときには静かに自分の内側と向き合う時間も大切にしてみませんか。

ヨガとピラティスはお互いの良さを引き出し合います。ヨガのためにピラティスを、ピラティスのためにヨガを行うのが体にも心にもとっても良いんです。

指導経験十分な二人が、様々な方がそれぞれの楽しみ方ができるようにクラスを面白くアレンジしてくれるでしょう。

真夏の太陽のように、自身の内から熱くなる感覚を味わって充実した休日を過ごしましょう。

ヨガ初心者もピラティス未経験者も参加できます。  
みなさまの多数のご参加お待ちしております♪



**あや & ともみ**

#### 参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 参加費：会員様一律 ¥500（税込）※休会中の会員様も参加可  
一般の皆様 ¥1,500（税込）
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早めをお願い致します。  
8月10日営業時間終了時を過ぎてからのキャンセルにつきましては連絡の有無に関わらず参加費を頂戴致します
- 会員様は同日のレギュラークラスも1本追加受講可能（休会中の会員様を除く）
- 動きやすい服装および水分をご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく場合もあります