

リズムヨガ♪

～踊るようにヨガを～

ヨガクラスの音楽はBGMのみにあらず！
音色に合わせてヨガのポーズを楽しむことだってできるはず😊
音楽を楽しむにも身体を動かすのにも最適な秋の季節にリズム
ヨガいかがでしょう(^^♪

10/22 (火・祝)

12:45 ~ 14:15

7階 Aスタジオ 定員15名



Nao

リズムに合わせて心も体もリフレッシュ！
音楽に合わせて楽しくポーズを取ってみませんか？

クラスでは、呼吸法やウォームアップで身体を目覚めさせていきます。
少しずつ立位のヨガポーズを中心に練習して流れるようにフローで動い
ていき、身体が慣れてきたら曲のテンポに合わせてポーズを展開してい
くリズムスタイルで動いてみましょう。

ひとつの曲でひとつの流れ（フロー）が完結するスタイルなので、曲
に振りが付いたダンスのような感覚が味わえます。音楽、呼吸、ポーズ
を一つに調和させて心地よいリズムを響かせながらカラダもココロも気
持ち良くなるのびのび😊楽しいヨガの時間を体験しましょう♪

リズムカルにフローヨガを行います。ダンスクラスではないのでダ
ンス感覚はいりません！お馴染みのヨガポーズもいつもと違って感じら
れるかも!?

皆さんの多数のご参加お待ちしております😊

参加申し込み要綱

- ご予約はWEB予約システム、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 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- ・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します
- ・10月21日営業時間終了時(21:00)を過ぎてからのキャンセルに
つきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- ・動きやすい服装とタオル、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きます。予めご了承ください

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