

ヨガスタジオatama の2月イベントクラス

誰でも歓迎♡

はじめてのアシュタンガヨガ

暖かい季節に向けて、
伝統あるヨガで身体
をスッキリ目覚めさ
せましょう😊



アシュタンガヨガは、呼吸と動作をあわせた決められた一連の動きで成り立ち、太陽礼拝A・Bからスタンディングポーズ(立位)→シッティングポーズ(座位)→フィニッシングポーズ→シャバアーサナ(リラックス)の構成で、ポーズとポーズを途切れることなく練習していくヴィンヤサスタイルの伝統あるヨガです。

今回のクラスではアシュタンガヨガが初めての方でも取り組みやすいハーフプライマリー(序盤の初級編)にあたる部分までを簡単な説明を加えながら進めていきます。馴染みのあるポーズも多いのでアシュタンガヨガ未経験の方でもチャレンジしやすくなっています。

少し運動量のあるクラスですが、きれいにやりきることが目的ではないので経験やレベルは問いません。ちょっと興味ある方、できるところだけやってみたい方、色んなヨガのスタイルを知りたい方など色んな目的の方、大歓迎です。ヴィンヤサヨガが好きな方、ダイエット効果を期待する方にもオススメです！

動く瞑想と呼ばれることもあるアシュタンガ
ヨガで一緒に汗を流して楽しみましょう！



Natsumi

2/24 (月・祝)

11:15 ~ 12:45

7階 Aスタジオ 定員15名

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：月額会員様 ¥500 (税込)
チケット会員様、一般の皆様 ¥1,500 (税込) ※16歳以上
- ・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
- ・2月23日営業時間終了時(14:00)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

ホームページ

ご予約

