

# 藤枝総合運動公園 誰でもかんたん ヨガ&ピラティス教室



## 火曜日クラス@藤枝総合運動公園会議室①②

① <<リラックスヨガ>> 初心者向け  
10:00~11:00 参加費500円 / 定員20名

② <<リフレッシュピラティス>> 初心者向け  
11:15~12:15 参加費500円 / 定員20名

## 水曜日クラス@藤枝総合運動公園会議室①②

① <<リラックスヨガ>> 初心者向け  
10:00~11:00 参加費500円 / 定員20名

② <<フローヨガ>>  
11:15~12:15 参加費500円 / 定員20名

instructor

ICHI.YOGA代表 佐賀 聖乃

ルネサンス養成コース修了

LAVA養成コース

全米ヨガアラ

修了

ティスインス

BYAベビーヨガ

ター

&キッズヨガイ

ヨガの解剖学シニア・経絡ヨガインストラクター

修了

イアノスTT200

FTPマットピラ

トラクター

イノストラク

JAHA認定リトル

フストラクター



### リラックスヨガとは。。。

体が硬いと感じている方や、新しくヨガにチャレンジしてみたいという方も、安心して取り組むことができます。

初心者にとって苦手意識の高い呼吸法も丁寧に指導しますので、これからヨガを長く続けていきたいという方も安心して受講できるプログラムとなっています♡

### リフレッシュピラティとは。。。

ピラティス初心者や基本をしっかりと学びたい方に向け。

コア（体幹）にフォーカスし、エクササイズをていねいに解説していくクラスです。

毎週ターゲットポイントを決めてレッスンをを行います♡

### フローヨガとは。。。

ヨガの基本である太陽礼拝をベースに、呼吸と動きを伴い流れるようにポーズを連動させてゆく事で体内のエネルギー循環が良くなり脂肪燃焼効果も高まっていくプログラムになります。

運動量はやや多めですので初心者クラスに慣れた方向けになります♡

お申込みは藤枝総合運動公園TEL054-646-6100