

好評企画第8弾!!

ココロとカラダに栄養を

ピラティス × 陰ヨガ

日時 2020年10月30日(金)
10:30～ ピラティス
11:40～ 陰ヨガ

会場 科学万博記念公園
(つくば市御幸が丘6)
雨天時
zoomによるオンラインレッスン

料金 ¥2000

<お問い合わせ・ご予約>

Sayaka “Pilates&Master Stretch”
<https://t-pilates.com>
pilapilates2525@gmail.com



Shoko “shoko yoga 「life」”
<http://shokoyoga-life.com>
runrunshoko1126@gmail.com



1年ぶりの開催となりましたピラティス×陰ヨガ コラボイベント！
こんな時だからこそ、ピラティスでカラダのバランスを整え、陰ヨガでココロもカラダも緩めましょう。‘陽’のピラティス、‘陰’の陰ヨガ、自律神経のバランスを整えるには両方大切です。
晴天時は銀杏の色付く万博記念公園で新鮮な空気を吸いながら、雨天時はご自宅からオンラインで繋がりましょう♪

ピラティスとは

呼吸や身体の正しい使い方を学びながら身体全体を整えるエクササイズです。じっくり自分のカラダと向き合い、習慣化している癖などを修正しながら動いていきます。インナーマッスルを強化することで身体の歪みや姿勢を改善し、しなやかでしまった身体をつくることができます。

担当 sayaka



陰ヨガとは

深い呼吸をしながら、ポーズを3~5分ほどの長い間静止して行う、瞑想効果の高いヨガです。筋肉を緩ませ、体の力を抜きながらシンプルなポーズをとり、体の芯からリラックスできるヨガです。関節周りの柔軟性を高め、可動域を広げる効果もあります。

担当 shoko



<お問い合わせ・ご予約>

ご予約は、以下①、②の内容を表面に記載されているどちらかのアドレス、もしくはHPお問い合わせフォームよりご連絡下さい。（10/29(木) 締切）

①お名前

②ご連絡先(メールアドレス&携帯番号)

※確認メールをお送りしますので、迷惑メール設定の確認をお願い致します。
2, 3日たっても返信がない場合は再度ご連絡下さい。

雨天時は、zoomを使用してオンラインレッスンを行います。

zoomのご利用が初めてという方は、事前に参加方法をご案内しますのでお気軽にお問い合わせ下さい。