



8月14日(木)より開催!

SPA YOGA

スパヨガ



「体が硬いから無理かも…」と感じていませんか?
ヨガは、できる・できないにフォーカスするのではなく、
自分の心とカラダの声に耳を傾け、感じることを。ケアすること。
より楽に喜びをもって優雅に生きるために行う事のひとつがヨガです。

未経験者の方や、柔軟性に自信がない方、ただリラックスしたい経験者も大歓迎!

この教室では、超ビギナーでも安心のシンプルなポーズと、
呼吸法、瞑想、そしてヨガの哲学にも触れながら
一緒に深い呼吸をし、体を優しく伸ばし、心とカラダのバランスを優しく整え
本来の自分に戻ります。

それが「スパヨガ」です。

もちもの

- 動きやすく通気性の良い服装
 - 汗拭きタオル
 - お水 (目安750ml 前後)
 - ヨガマット*
 - ヨガブロック (あれば) *
- *貸し出しもしておりますが、数に限りがあります。



Every Thursday  5:30 PM

毎週 木曜日 17時30分から (1時間)

 グアム国際日本人学校体育館

参加費: \$15- (参加費の一部はグアム国際日本人学校へ寄付されます。)

- レッソンの構成は性別問わず大人向け、日本語です。
- リラックスしながら心身を整える目的がある事から、幼稚部、未就学児のお子様との同伴はご遠慮ください。
- 学校へ通っていなくてもご参加いただけます。
- 初回のみQRコードから(グーグルフォーム)事前予約をお願いします。(2回目以降はご予約なしでもご参加いただけますが、定員に満たない場合は中止になる場合もあります)
- お問い合わせ/初回予約: AYAKA  (671) 689-0907/guamingochannel@gmail.com



BOOK NOW