

ハートフルヨガ教室、開設のお知らせ



日頃は武道館美ヨガ教室にご参加下さりありがとうございます。

5月より、第1・3木曜日の美ヨガ教室に加え、第2・4木曜日に「ハートフルヨガ」を開設致しますのでご案内させていただきます。(5月は第2・4が美ヨガ)

既存の「美ヨガ教室」は、総合的に体全体にアプローチすることで、不調や姿勢の改善、血行促進、自律神経のバランスを整えるなどの効果を引き出していきます。呼吸とともに様々なポーズを無理なくバランスよく行うことで、ゆがみの少ない健康的で若々しい心と身体づくりを目指しております。

一方「ハートフルヨガ」は、日常生活の中で、体に表れやすい、腰や膝の痛み、肩こり、冷え、倦怠感などの不調改善をテーマにした教室になります。おひとりおひとりの体のお悩みを聞きながら、のんびりペースでセルフケアを行います。ゆっくりとした呼吸に身体の動きを合わせながら心の動きも穏やかに、ハートフル(愛情のこもった)な時間にしてまいります。ヨガ初心者さんも無理なく安心してご参加下さい。

よろしくお願い致します。

担当インストラクター

身体の変化に備える美ヨガ 井出智衣子、白田貴子

ハートフルヨガ 横森由美、白田貴子

広池ヨガ健康研究所 講師 白田貴子

白田ヨガ健康教室 0120-638-132