

11月4日(月・祝)

【イベント】五反田店ヨガマラソン



五反田店初!連続180分のヨガマラソン開催!!

10:00～13:00のヨガプログラムをお楽しみください。

マラソンのように180分というロングタイムのヨガで心身の鍛練をしませんか。
感謝祭ならではのイベントプログラムです。体調を整えてご挑戦下さい!

【参加方法】

9:45 Bスタジオ入場開始



10:00 プログラム開始



(吉橋～斉藤～赤沼)

13:00 プログラム終了

- 1時間毎にインストラクターは交代致します。
- 1時間毎に座位での瞑想時間がございます。
- 御手洗い、水分補給での一時退出は瞑想時にお静かにご移動下さい。
- 上記以外での一時退出はご遠慮下さい。
- 10:00開始以降、終了の13:00迄退出なく続けてご参加頂けます。
- 再入場はご遠慮頂きますので、予めご了承下さい。

タイムスケジュール	
Bスタジオ	
10:00	10:00-11:00 吉橋扶実子 Wake up ! VinyasaYoga
11:00	11:00-12:00 斉藤千夏 HathaYoga DBFプライマリーレッスン
12:00	12:00-13:00 赤沼直美 Cool down VinyasaYoga



【クラス詳細】 定員:26名

①10:00～11:00 担当 吉橋扶実子

■「Wake up! VinyasaYoga」

■内容:基本的なアーサナ=ポーズを呼吸のリズムにのり行います。心身共に目覚めさせ快適な一日を過ごす準備ができるクラスです。

②11:00～12:00 担当 斉藤千夏

■「HathaYoga DBF プライマリーレッスン」

■内容:HathaYogaディープブレスフロウのスペシャルバージョン。立位の基本的ポーズから難度のあるポーズへと進めポーズの習得度を高めるクラスです。

③12:00～13:00 担当 赤沼直美

■「Cool down VinyasaYoga」

■内容:チャンドラナマスカーラ(月の礼拝)からスタートし座位仰臥位のポーズを呼吸のリズムに合わせて行い、心身をスッキリとさせ最後には鎮静させます。心身を静めてリフレッシュできるクラスです。

【注意】

180分という長時間プログラムです。タオル・水分をご用意の上、体調に無理のないようご参加下さい。体調が優れない場合は1時間毎の区切りの時間で退出が可能です。

