

\ いつもの朝をステップアップの朝に! /

# 8月 朝ヨガ

毎年ご好評いただいている  
「朝ヨガ」を自由が丘スタジオで開催!

ヨガの修習のステップも上げていく朝クラスです。  
4週かけて、ポーズから呼吸法までをじっくり行っていきます。  
ちょっと早起きして、からだどころが喜ぶ時間に。



毎週 **土** 曜日 7:45 - 8:45

自由が丘スタジオ + 石垣 (Zoom)

## 朝ヨガクラス スケジュール

8/7 **土** 自由が丘スタジオ

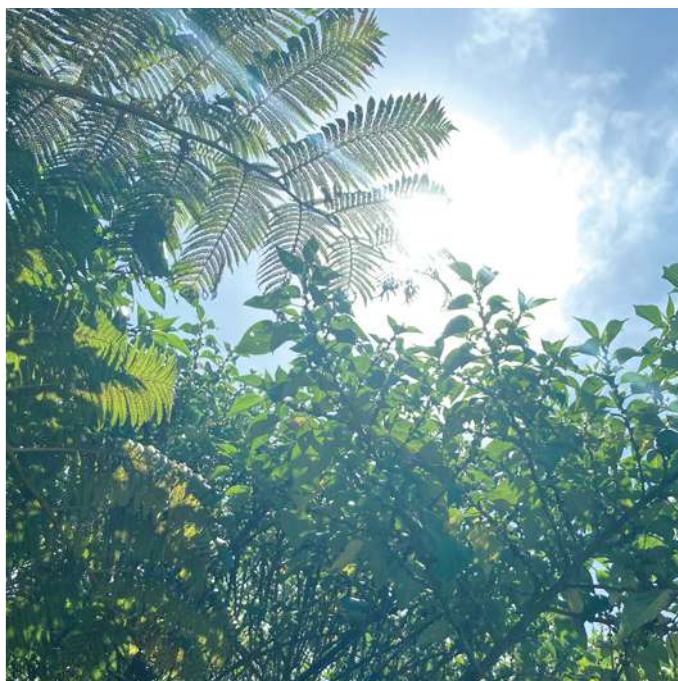
易しいポーズの中で、  
普段ほどけない緊張をほどけるように  
リラクゼーションを。

..... Relaxation / Ryo

8/14 **土** 自由が丘スタジオ

力の使い方、身体を優しく、丁寧に  
動かせるように、Level 1 を。

..... Level 1 / Sachiko



8/21 **土** 石垣からZoomのみ

身体も呼吸も整えてくれる  
スリヤナマスカラ〈太陽礼拝〉を。

..... SuryaNamaskara / Chihiro

8/28 **土** 自由が丘スタジオ

より繊細なものに気がつける  
プラーナヤマ〈呼吸法〉を。

..... Pranayama / Sophie

※どなたでも振替クラス・追加クラスでご受講いただけます。