



ヨガの後に美味しい時間♪

ティータイムヨガ

担当講師・倉石直子

ワクワク、ほっこりなティータイム付きのヨガクラスが始まります！気持ちよく体を動かした後は、ハーブティーやスパイスティーを楽しみましょう。（ハーブやスパイスには、デトックス効果のあるものや、その季節の体をサポートしてくれるものがあります。ヨガの後に飲むことで効果アップ！）お茶がてら「ティータイムヨガ」へどうぞ！

●こんなかたはぜひご参加ください！

- ヨガが大好きな方（初めてでも大丈夫！）
- 身体を動かしたい
- でも最後はリラックスしたい
- 普段買えないハーブティーを楽しみたい
- 身体を内側から整える方法を知りたい

●どんなクラス？

前半はアクティブなヨガでしっかり体を動かして、後半は快復のヨガ「リストラティブヨガ」でゆったりリラックス。1週間の疲れが吹き飛びます。

ヨガ80分、ティータイム20分程度です。

ティータイム中にヨガのこと、アーユルヴェーダのこと聞いてください！

●クラスの概要

土曜日 13:30～15:10頃（約100分）
1500円

動きやすい服装・水・タオルをお持ちください。

予約受付 当日11:30まで

●講師プロフィール

全米ヨガアライアンス認定講師

リストラティブヨガ TT 修了

マタニティーヨガ TT 修了

ノサラヨガ認定プラナサージプラクティショナー

アーユルヴェーダ デトックスコーディネーター

おうちdeアーユルヴェーダ ホームドクター

