

お陰様で1周年!!**イベントレッスン開催情報**

Studio Beaura 代官山は、お陰様でオープン1周年!!

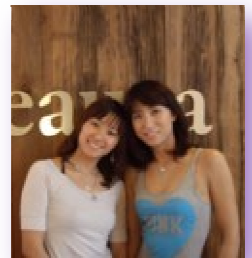
1周年の記念と日頃のお客様への感謝の気持ちを込めて、9~11月は、イベント月間として様々なレギュラークラスにはないイベントレッスンを企画していますので、是非ご参加ください。



2011年 11月12日 (土) 17:00~18:15

[ペルヴィストレッチ・スペシャル75分レッスン]

講師：MICO ・ 井出淳子



井出淳子 & MICO

ペルヴィス ビューティーインストラクター2名によるスペシャルレッスン。
通常60分のレッスンに美Bodyになるための1ポイントアドバイスつき。
スローでダイナミックな動きと、骨盤調整、ストレッチで心身を整えていき、しなやかで太りにくい美しいカラダを作ります。身体を動かしたい方、運動が苦手な方、ヨガを始めたけれど自信がない方も大歓迎!



2011年 11月19日 (土) 17:15~18:30

[ヒーリング・フロー・ヨガ]

講師：赤沼直美

赤沼直美
- Naomi
Akanuma -

呼吸と共に、カラダをゆっくり流れるように動かしながら、
芯からカラダを温め、ほどよく筋肉に刺激を与えることにより、
筋肉のバランスを整え、コリや緊張をほぐし、ストレスからの解放を目的としたオリジナルクラスです。
ヨガが初めてのかたでも大歓迎!



2011年 11月26日 (土) 17:00~18:30

[アロマにつつまれて行う優しいヨガ]

講師：新井紀子

新井 紀子
- Noriko Arai -

アロマセラピスト新井紀子が行うアロマにつつまれて深いリラックスを体感する
ヨガのイベントクラスです。前半30分は、ティスティングや当日クラスで使用
するアロマの(香や製油の) 効能・お家で使うポイント等豆知識のレクチャーを
行い、後半60分は、つつまれるアロマの香りの中で、深い呼吸を行いながらカラダの調子を整え、
ストレスからのより深い解放やリラクセーションを体感して頂くことで、美と健康に働きかけるク
ラスを行います。