

# イベントレッスン

木曜日  
開催

2・3月も木曜日に開催延長!!

スタジオレッスン「ヨガ」!!

会員でない方も、期間中1回無料参加できます。

事前にお申込ください。

一般の方は、当日予約。(開始30分前までにご予約ください。)

※会員さまは、通常レッスンと同じく、開始30分前より受付いたします。

レッスン日	時間	レッスンタイトル	強度	特徴
2/6(木)	11:15~12:00	笑い呼吸ヨガ	(弱)	「はひふへほ」の呼吸法を使ってリラックスして行なうヨガ
	19:30~20:15	脳血流巡りヨガ	(中)	全員で一体となったポーズを組み入れ楽しく参加型のヨガ
2/20(木)	11:15~12:00	昭和歌謡ヨガ	(強)	「太陽礼拝」から身体の内側を意識し全身を動かすフローヨガ。
	19:30~20:15	笑い呼吸ヨガ	(弱)	「はひふへほ」の呼吸法を使ってリラックスして行なうヨガ
3/6(木)	11:15~12:00	脳血流巡りヨガ	(中)	全員で一体となったポーズを組み入れ楽しく参加型のヨガ
	19:30~20:15	昭和歌謡ヨガ	(強)	「太陽礼拝」から身体の内側を意識し全身を動かすフローヨガ。
3/20(木)	11:15~12:00	笑い呼吸ヨガ	(弱)	「はひふへほ」の呼吸法を使ってリラックスして行なうヨガ
	19:30~20:15	脳血流巡りヨガ	(中)	全員で一体となったポーズを組み入れ楽しく参加型のヨガ

## IR(インストラクター)紹介

■IR名:Minobu

宝塚市在住(50代)

チョコレート貿易会社勤務時、仕事・子育てに追われ疲れ果てた時、ヨガに出会い、ストレスや身体の不調を少しずつ改善しました。人と比べず自分の身体の内側を意識し、気持ちよくストレッチ。リアル空間で人との繋がりを大事にし、全員で一体となって楽しく生きるためのヨガを開催。

宝塚で、カカオヨガを中心に教室やイベントを開催中。

■保有資格/全米ヨガアライアンスRYT200/チョコレートエキスパート/スーパーフードマイスター/他



@HIGHCACAO\_YOGA

