

パーソナルヨガ

あなたの体に合わせた完全オーダーメイド

ヨガ

- 体幹コンディショニング
- ボディメイク
- ストレスコントロール
- 呼吸法
- 姿勢改善
- 骨格矯正

調整

- 歪み、左右差
- 腰痛／肩こり
- 根本的な機能改善
- 自律神経ケア

アーユルヴェーダ

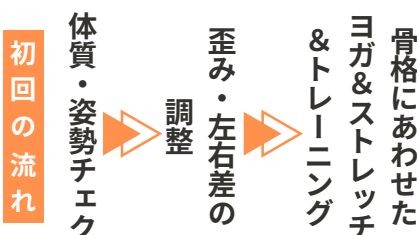
WHO（世界保健機構）が認めた5000年以上続く世界3大伝統医学。病理への対処だけでなく予防を含めた日常のケアに最適

- 体質診断
- 体質別食事ケア
- エイジングケア



体質・骨格に合わせるから、短期間で根本から身体が変わる！

- 年齢に負けない体へ！
- 不調・痛みを手放したい！
- 心身のコントロールをしたい！
- 気分に合わせて調整したい！



筋肉だけでなく、呼吸や神経系のバランスを整えるヨガだから一人一人に合わせたアプローチでその効果を最大限に発揮!! あなたのQOLを上げるお手伝いをさせていただきます。

前田 美穂

ヨガインストラクター

- コンディショニング
- 脳疲労回復（ヨガニドラ）
- 筋膜リリース

活動時間

月曜/水曜 10:00-17:00
火曜 10:00~15:00

ひらい もゆ

ヨガインストラクター
薬剤師／薬膳（中医学）

- ヨガコンディショニング
- ダイエット・ボディメイク
- ストレスケア

活動時間

火曜 19:00-21:00
木曜 19:00-21:00
金曜 17:00-19:00※要相談

佐野 ゆみ

ヨガインストラクター
整体／パーソナルストレッチ

- ヨガコンディショニング
- 疲労回復ストレッチ
- 骨盤調整／歪み調整

活動時間

月曜 10:00~13:00

料金

30分 6,600円

60分 11,000円

※初回のみ60分コース半額で提供します

税込表記になります。

予約方法

ご予約はフロントにて承ります。

※予約締切は前日20時とさせていただきます。
※お電話でもご予約可能です。