



12月のスタッフおすすめNEWクラス

インストラクター



ARISA

- ・経絡ヨガインストラクター資格取得
- ・マタニティヨガインストラクター資格取得
- ・RYT500取得見込み
- ・エキスパートファスティングマイスター
- ・健康美容食育指導士



【12月7日(土) 10:00 & 11:30 開催】

シャバーサナの時に聞くことが出来るマントラの音色が最高です!! 動かした後の究極のリラクゼーション。ありさ先生の声に鳥肌がたつ方も。ぜひご堪能下さい(*ノwノ)



10:00 ~ 経絡ヨガ★☆

代謝物質の通り道(気の流れ)を刺激し、自己治癒力を高めていきましょう!

11:30 ~ ヨガセラピー★☆

呼吸によって鍛えられるコアな筋肉を使って、体と心のバランスを整えます!

【12月9日(月) 11:00 開催】

インストラクター

AGU

- ・IHTA国際ホリスティックセラピー協会ヨガインストラクター1級
- ・全米ヨガアライアンス認定200時間 (RYT200)
- ・YogaWorksティーチャートレーニング200時間
- ・SPIRIT YOGA STUDIO認定マタニティ(産前&産後)

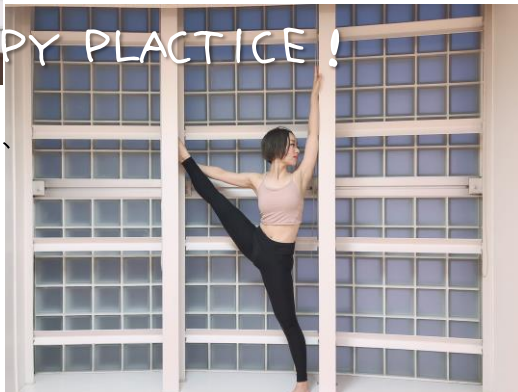
ヨガインストラクター養成講座修了

- ・小顔デザイナー養成講座修了



LET'S ENJOY PRACTICE!

フリーランスで常温やホット、様々なスタジオで活躍中のあぐ先生♪
小顔矯正の技術もお持ちでとってもにこやかなインストラクターです(*^^*)
今回BELEで初開講!



スローフローヨガ★★

ゆったりとした呼吸のリズムに合わせて連続したポーズを行います。

ご自身の呼吸の『波』に合わせて気持ちよく体を動かしましょう♪

どちらもスタッフ一押しの素敵な先生です♪ぜひご参加ください(^^)

