

# 大型連休到来！ヨガする10日間！笑 ゴールデンウィーク（4/27～5/6） スタンプラリー&スペシャルクラス

GW中、1クラス受講でスタンプ1つのスタンプラリー開催！  
スタンプ4つでお水5本券、スタンプ8個で500円オフ券プレゼント♪  
そしていつもの時間・先生のクラスが少し変わるGWスペシャルクラスを開催♪  
（↓通常クラスの代わりに以下のクラスを開催します↓）

## 4/28（日）10:00～ サトシ担当 キックメガミクス ～GW 蹴り祭！～

エンドレスキック！スリムボディコントロールクラスで使うトレーニングもミックスします！

## 4/30（火）10:00～ karin 担当 スローヴィンヤサ

呼吸と動きを連動させて流れるように動きます♪巡りの良い心身を！

## 5/1（水）18:30～ サトシ担当 スリムボディコントロール ～ノッキングワーク～

スリムになる為にまず必要な事…、それは体のケア！

身体をノックする動きを通してどんな滞りや張りがあるかどんどん自分を探っていきましょう♪  
変わるにはまず自分を知ることから！

## 5/3（金）10:00～ サトシ担当 開脚メソッド ～開脚に向けた体の使い方～

「体めっちゃカたいね～ん！」という方にもおススメ♪  
体の動かし方・使い方を変えていけば開脚しやすくなります！  
憧れの開脚、目指してみませんか？

## 5/5（日）10:00～ YUKO 担当 ハートオープン チャクラヨガとキールタン

体に点在するエネルギーセンター・チャクラ。

主要な7チャクラの内の2つ、胸・喉のチャクラにフォーカスして動いていきます。

ハートと喉を開いた後はキールタン♪湧き出たものも歌に乗せて声を出していきましょう♪

## 5/6（月）19:00～（90分）かわちゃん担当 アカンダヨガ

アカンダとは「完全な・壊れることのない・永遠の」という意味を持つサンスクリット語です。  
マントラ・呼吸法・瞑想など、アーサナだけではないヨガのいろんな要素をバランスよく練習します。