

# Yoga Day



ヨガは、自分自身の体と心を見つめる時間。  
ありのままの自分の命を大切に感じること。  
好きなスタイルは、お一人お一人違っていい。



shoko  
yoga life



＼それぞれのライフサイクル・ライフスタイルに合わせた様々なクラスを開催しています！

### 一般ヨガ

体を気持ちよく動かしたい方、ヨガに興味がある方、のんびりしたい方、年齢、性別、経験問わず、どなたでもご参加頂けます。

リラックス

陰ヨガ

ヴィンヤサ・フローヨガ



### ママ向けヨガ

ヨガのポーズをするだけでなく、ママの心と体を、自分自身で見つめる時間に。赤ちゃんと一緒に楽しむヨガクラスです。

マタニティヨガ

産後・ベビーヨガ



全クラスオンラインクラス・  
プライベート（パーソナル）クラスがあります！

### お外ヨガ・親子ヨガ

五感をたっぷり使って自然を感じながら。子供たちの創造性を育みながら、また親子で触れあいながら。ゲームやお歌などレクリエーション的な要素を取り入れて。さまざまなヨガクラスを開催しています。

お外ヨガ

親子ヨガ

キッズヨガ



shoko

ヨガ講師 / ホームヨガセラピスト /  
菜膳セラピスト

ヨガをしたことがなくても、  
体がかたくても大丈夫です。  
お気軽にどうぞ！



ご予約・詳細はこちら♪