

小さなまなびや

sant^osha yoga studio

あっという間の1年でした！！

2021年は、リニューアルに向けての準備などでバタバタしていましたが、来てくださる皆様のおかげで無事にスタートをきることが出来ました！本当にありがとうございます😊

引き続き2022年もどうぞsanto舎をよろしく申し上げます♡ tomo

寒い季節になってきました。

寒いと背中が丸まって肩や首に力が入りやすくなりませんか？背中が丸まると老けて見えたり、自律神経の働きも悪くなって、やる気や活力が奪われて本来自分自身が持つパフォーマンスが出来にくくなります。

ヨガは、本来のあなたへ、そして鍛錬を繰り返すことで本来のあなた以上のエネルギーを生み出す力が生まれます♡

ご自分を労りながらも普段意識しないところを使う習慣を作りましょう♪

私たちの可能性はまだまだ秘めてるものがたくさんあります！

今月も一緒に練習していきましょう♪



NEW レッスンはじまりました

月曜日

* 13:00 骨盤リセットヨガ

日常生活でゆがみやすい骨盤周りをほぐし、強化し、伸ばしながら整えていきます。身体のゆがみや不調を感じやすい方におすすめです。初めての方、男性の方にもご参加いただけます。

* 14:30 のびのびヨガ

全身をゆるめてほぐしながら、呼吸を深めていきます。運動不足を感じている方、身体の硬さが気になる方におすすめです。初心者様やご年配の方にも安心してご参加いただけます。



はじめまして！

月曜日 担当の acco です。おひさまの温もりが大好きです。毎日の役割からいったん離れてご自分のための穏やかな時間を一緒に味わいましょう。



スケジュール変更のお知らせ



季節に合わせたシーケンス

ハタヨガベースで練習していきます♡動きたい方ぜひ～

第2、第4 ▶水曜日 20:00 🌙

フロークラスに変更になります***

第2、第4 ▶金曜日 10:30 🌞

ハタヨガクラスに変更になります***

「積み重ねる事」は沢山の「気づき」=ギフト♡を与えてくれますよ♪

全身にくまなく意識を向けていく心地よさを味わいましょう♡ハタヨガベースのシーケンスなので普段の練習に組み込んでいくとさらにステップアップ出来ます♪

みなさまからの "嬉しいお声" 募集しています



Googleの
santo舎ビジネスプロフィールに
クチコミいただいた方

↑嬉しいお声お待ちしております♡
クチコミ載せたよと
そのページを確認出来た方が
特典対象となります



Instagramの
ご自身の投稿にて
スタジオをご紹介を
していただいた方

↑@メンションとタグ付けは
必須でお願いいたします
タグ付していただいた場合



Instagramにて
スタジオの投稿を
リポストして
ご自身のアカウントにて
ご紹介いただいた方

ご協力いただいた方へ
嬉しい特典をご用意しています

- 掲載1つでポイント10ポイント進呈♡
- 掲載2つでポイント20ポイント進呈♡
- 掲載3つで次回1000円割引♡

新年は5日から通常開催となります

休講クラスのお知らせ

11日(火)

_____ 20:30 リセットヨガ o.shiho

13日(木)

_____ 15:30 ベビーヨガ nana

27日(木)

_____ 15:30 ベビーヨガ nana