

全米TOPの ヨガブランド yogaworks



Basic yogaworks style yogaworksスタイルクラス | 週28本

ベーシック
ビギナー
スカルプトワーク

Yoga Worksスタイルのメソッドを用いたレッスンです。

本格ロープを使用した

アイアンガークラス | 週8本

12月よりスタート!

アイアンガーロープを使用し、筋力が弱い方、柔軟性がない方でも身体の使い方が学べる初心者から上級者までおすすめのクラスです。

日本国内では珍しい

ウォールエクササイズクラス

アメリカで今大人気のWallやBarreを使ったSculpt WorkやBooty Barreが学べるクラスです。



Transform Your Life

— ヨガプラスは、あなたの生活を変化させます



ヨガワークススタイルを学ぶなら、ヨガプラス

ヨガプラスでは、心と身体への効果が大きいと全米で人気のヨガワークススタイルのヨガが受講できます。米国で信頼と実績のヨガワークスは、ヨガの異なるスタイルの良いところを取り入れ、多様な生徒に対して安全に指導するヨガのメソッドです。ヨガワークススタイルを習得したトップインストラクターが、グループレッスンであっても、個々の身体にあわせて補助具（ブロック、ベルト、ボルスターなど）を使用し調整をすることで、安全で効果的に気づきのあるクラスを提供します



ヨガワークススタイルが学べるクラスの一例

Basic Level 1 (60分)

初めての方に、必ず受けていただきたいクラスです。身体意識を高めていくために身体の主要な各部位意識を向け、知覚を生んでいきます。しっかりとウォーミングアップをしたと、ヨガワークスメソッドに基づき、安全で、効果的に下半身から身体を使い、徐々に身体を開いていく基礎クラスです。

Basic Level 1.2 (70分)

Level1で育んだ身体意識や感覚に基づき、呼吸と身体をつなげていきます。Level1より、高度なポーズにチャレンジしていきます、呼吸と動きをつなげていきます。そうすることで、今まで動かなかった筋肉や関節が動くようになり、自身の身体を客観的に捉えられるようになり、心の安定が感じられるようになります。

Intermediate (70分)

Level1.2で養った身体意識や感覚、能力をもとに、ポーズをさらに深め、よりチャレンジングなようになります。実践していくことで、クライアント様自身でもヨガの練習ができるようになるほど、身体、意識が高まってくる上級者クラスです。

ヨガプラス銀座Opening記念
体験キャンペーン開催中

このチラシ持参でどなたでも
グループレッスン60分/1回体験

通常3,000円
のところ **2,000円**

ヨガプラス銀座

ご予約・お問い合わせ

電話 03-6409-6509

受付時間 月～金 am10:00～pm10:00
土日祝 am 9:30～pm 7:00

ヨガプラス月額料金プラン
フリー会員 14,500円
受講回数無制限

お得な入会特典
現状を知る
姿勢・筋肉測定
カウンセリング
入会金無料
優待券3枚

WEB ヨガプラス銀座 検索
http://www.yoga-plus.jp/



見学
いつでも
お気軽に

東京都中央区銀座3-2-10 並木ビル2F
●東京メトロ「銀座駅」C8出口徒歩15秒
●東京メトロ「銀座一丁目駅」徒歩2分

