

# こにしみお先生の 『yogahour ヨガアワー』!



『yogahour ヨガアワー』とは?

## accessible(近づきやすい)

yogahour ヨガアワーはポーズを行いやすく、さらに少し難しいチャレンジもする、というどちらの側面も兼ね備えています。

## affordable(手ごろな価格)

続けて行くのに大事な要素。

## expertly-taught(専門的に教える)

安全性を高める為にそれぞれのポーズに的確なアライメント指示を出すことで、怪我のリスクを最小限に抑えることに努めます。流れるように動きを止めないフロースタイルのヨガ。

## 『yogahour ヨガアワー』の特徴

この春から全国で受けられるようになった yogahour ヨガアワー!

(関西では、現在こにしみおだけです)

- ☆身体強化と柔軟性のどちらにもアプローチ
- ☆気分を落ち着かせたり、高めたりする様々な音楽によって、集中力が増し、自分への意識が高まり、より楽しく動くことができる。
- ☆やや温かい室温環境で、やや運動量が多いクラスなので汗をかきたい方にもおススメ。
- ☆1時間に50ほどのたくさんのポーズを練習することが出来る
- ☆はじめに必ず WOD ~ word of the day ~がある。(今日の言葉)

2018年5月26日(土曜)

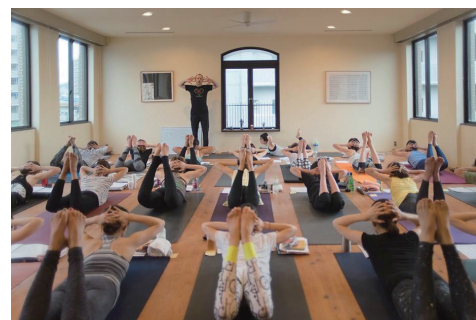
10:00 ~ 11:00

場所: **タップ&ダンススタジオ J-CLICK**

(地下鉄御堂筋線・西中島南方駅より南へ徒歩4分)

受講料: お一人 1,000円!

持ち物: 動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)、タオル、水など。  
※ヨガマットをお持ちでない方は、200円でレンタルマットがあります。  
(数に限りがありますので、希望者は事前にお知らせください)



## みお先生

大手スポーツクラブに17年勤務後、2017年よりフリーに。

ヨガ、ダンス系、格闘技系スタジオレッスンの経験を通じて、現在も身体を動かす楽しさを伝え、皆が健康で笑顔になるお手伝いをするために活動中!

ヨガとサーフィンをこよなく愛し、ヨガを身近にする『yogahour ヨガアワー』を現在、関西で唯一伝えられるみお先生です! 音楽と共に汗をかいて、とにかく楽しく!

対象は怪我や障害のない健康な方、初心者の方からインストラクター、熟練者まで参加可能です。この素晴らしい yogahour ヨガアワーを皆さんと共有できることを楽しみにしています。

主催: May Yoga Studio

ご予約は、mayyogastudio@gmail.com にメールにて承ります。

表題に「5/26 ヨガアワー参加希望」とお書きの上、

本文に、①お名前②ご連絡先番号③ヨガマットのレンタル有無④このイベントをどこでお知りになったかをお書きになり、送信してください。折り返し3日以内に予約完了のメールを差し上げます。

