

What is Yoga? ~ ヨガとは ~

人が本来もっている自然治療力を高め、心と身体を調和させながら健康な本当の美しさを引き出す。忙しい現代社会の中で人は常にバランスを失いがちです。YOGAの姿勢(身体)と瞑想(心)を通して調和のとれた毎日を送りましょう。

Concept

YOGA Studio OJASはヨガをベースにロハスな生活をサポートする男女兼用のヨガスタジオです。運動不足の方や体力に自信の無い方でも、無理なくヨガを楽しんでいただけるようなレッスンプログラムを行っております。インド政府公認インストラクターをはじめとする女性インストラクターを中心に、アットホームな雰囲気の中でまずはヨガを体験してみてください。

マタニティヨガ・産後ヨガのクラスも御座いますので、これから安心して出産を迎えたい女性や、出産後の体力回復、赤ちゃんと絆を深めながら気分もリフレッシュしたい女性に是非お勧めです。幸せになれるママLIFEをサポート致します。

YOGA Studio OJASの特徴

ヨガでカラダもココロもリラックス

人は常に外からのストレスにさらされ、睡眠中であっても眠りが浅かったり本当にリラックスしている人は少ないといわれています。そうしたストレスを和らげカラダもココロもリラックスした状態にしていきます。

「深い呼吸」と「有酸素運動」で代謝アップ

深い呼吸を意識しながらカラダに沢山の酸素を送り、その呼吸に合わせてヨガのポーズを行うことで、自然に有酸素運動が身についていきます。それにより「脂肪燃焼」「新陳代謝の促進」「メタボリック症候群などの生活習慣病」の予防にも効果的です。

引き締まった、しなやかで美しいカラダ作り

ヨガを続けていくと、体の奥にある骨と骨をつなぐ筋肉を鍛える事が出来ます。そのことで「基礎代謝」「エネルギー消費量」がアップし脂肪が付きにくくなったり嬉しい効果が沢山あらわれます。

骨格のひずみを治し、しなやかな身体に

ヨガのポーズによって骨や関節の歪みを無理なく矯正することで、普段の姿勢がよくなったり、冷えやむくみの改善などの効果もあります。

右脳の活性化。ストレスの無い快適な毎日を

瞑想によって精神を開放することによって、忙しい毎日に対して柔軟な考えかたを持ち込み、新たな発想や幸せを見いだすことにつながって行きます。

料金

入会金	5,250円(12月中は無料!)
	(トライアルレッスン後の当日入会の場合は1,000円お引きさせていただきます)
月謝	月4回 6,500円
	月8回 8,700円
チケット	5回チケット 10,000円(2ヶ月有効)
	10回チケット 18000円(4ヶ月有効)
	フリーパス 11,000円
	ドロップ・イン 2,500円

* ヨガマットは無料にてお貸しいたします。