

北陸ヨガフェスタ2017 in 芝政【講座スケジュール】

開催時間／10:00～15:30

	メインステージ	シーサイドゾーン	マウンテンゾーン
10:00			
30	[10:00 - 10:45] ピンクリボンヨガ ～乳がん経験者が伝える“いまを生きる”ヨガ～ 高橋 絵麻 (Living space Atha.)	[10:00 - 10:45] Mother Earth ～母なる海に祈るヨガ～ (海礼拝・ヨーガ療法・キールタン) Ako (Natural Style Yoga wellness salon)	[10:00 - 10:45] ゆらぎ:巡りyoga★ 体軸を上手く使い自由に動ける～極上のリラックス～ 森本 御記子 (美body.mind ヨガ・バーオソレピラティス)
11:00			
30	[11:00 - 12:30] ヒップオープニングフロー ～肩凝り解消としての ヴィヤガラーサナフロー～ マスター・スタカー	[11:00 - 11:45] ダイエットボクササイズ ～世界チャンピオンから学ぼう～ 清水 智信	[11:00 - 11:45] マインドフルネス瞑想ヨガ ～心とカラダの整理術～ <small>はしくら ふみえ</small> 橋倉文枝 (若松チエコワークアウトスタジオ)
12:00			
30			
13:00			
30	[13:00 - 13:45] ペアヨガ ～つながる優しさ～ 柳田 智子 & 富田 理衣 (ヨガスタジオ柳田)	[13:00 - 13:45] Triyogaフロー (トゥリヨガフロー) ～腰回りと背骨の開放～ 小上 陽子 (YOGA STUDIO TAMISA)	[13:00 - 13:45] デトックスフロー 内面と肉体どちらを浄化しますか? 大脇可奈 (as yoga 古民家ヨガ教室)
14:00			
30	[14:00 - 15:30] ヨガクリニック110 ～本場インドのヨガの効能を体感する～ マスター・スタカー	[14:00 - 14:45] ベビーヨガ 「青空の下で一緒に動こう!」※対象年齢2ヶ月～6歳 MAYU (Purema)	[14:00 - 14:45] たったの300歩!元気になるデュークスウォーキング ～生活の隙間時間にできる健康づくり～ 宇多田 円 (デューク更家公認ウォーキングスタイリスト)
15:00			
30			

※スケジュールの内容は一部変更になる可能性があります。