

# オンライン × スタジオ企画

## 2017夏！初めての陰ヨガキャンペーン！

7月～8月中に Junostyle - Yin Yoga - Online Self Practice  
【Basicプラン】に新規ご入会してくださった方全員に、  
Junostyleの陰ヨガレギュラークラスを1クラスプレゼント！

ジュノスタイルは、毎月のテーマに沿って、陰ヨガのレギュラークラスとご自宅でできるオンライン動画サービス"Junostyle - Yin Yoga - Online Self Practice"を提供しています。ヨガは続けることで効果を発揮します。オンラインで日々少しずつ空いてる時間に陰ヨガを楽しんで、講師がいるスタジオクラスでは、その場で疑問を解消！オンラインとスタジオの長所を生かして、この夏陰ヨガをスタートしてみませんか。



## Online 【Basicプラン】

陰ヨガの基礎を練習するための初級編と慣れてきた方のための中級編が視聴できます。1からプラクティスすることで、無理なく陰ヨガポーズが習得できる構成となっています。陰ヨガが初めての方にオススメのプランです。陰ヨガをトライしてみたい方、陰ヨガで股関節や背骨の柔軟性を高めたい方、まずはこのプランからお試しください。

## 【陰ヨガクラス】

股関節や背骨といった骨（関節）の柔軟性を高めるためのヨガです。関節のまわりに張り巡らされている組織の弾力性を高めて、関節の可動域をアップさせることが目的のヨガです。体を深部から開くことで、血液循環促進、免疫力向上、凝りの改善、デトックス機能の改善、心のリラックスなどが促され、心身のバランスが整えられていきます。

陰ヨガは、ご自分のペースでゆっくり行なうことができるヨガなので、ヨガが初めての方にまずオススメしたいヨガのひとつです。

## Studio

スタジオ

