

10月13日(月)祝日プログラム

8:30~9:30

お腹引き締めヨガ★1 担当：きらゆうこ

呼吸から、骨盤から、アプローチをかけお腹の引き締めを目指します。

10:00~11:00

体力・代謝アップヨガ★2 担当：きらゆうこ

体幹や下半身を意識し動かして、体力・代謝アップを目指します。

12:00~13:00

肩凝り腰痛改善ヨガ～初級～★1 担当：Hiroko

猫背・反り腰など、姿勢の崩れからくる肩こり・腰痛にアプローチ！
土台から整えるヨガで、疲れにくい体をつくります

14:00~15:00

パワーヨガ★3 担当：Hiroko

運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジした
パワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量
が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。

16:00~17:00

美腸ヨガ★1 担当：masayo

内臓に刺激を加えるポーズを中心に行い、後半セルフマッサージを行う事で、
内臓に溜まった不要な物を外に出しやすくしていきます。

17:30~18:30

背中シェイプヨガ★2 担当：masayo

背中周りをほぐし、鍛える事で美しい背中を目指します。
姿勢改善や、肩凝り・腰痛の方にもオススメです。