

11月祝日プログラム



11/3(月/祝日)

8:30~9:30

【モーニングストレッチングヨガ】

★1

担当：大場 恵

10:00~11:00

【免疫力を高めるリフレッシュヨガ】

★2

担当：大場 恵

12:00~13:00

【やさしいフローヨガ】

★1

担当：Hiroko

～有料イベント開催～

14:00~15:15

別紙をご参照ください♪

16:00~17:00

【リラックスヨガ】

～プロジェクター使用～ ★1

担当：masayo

17:30~18:30

【36回太陽礼拝】※ゆるホット

★2

担当：masayo

11/24(月/祝日)

8:30~9:30

【ストレッチングヨガ】

★1

担当：Hiroko

10:00~11:00

【ブリッジにチャレンジ！】

★2

担当：Hiroko

12:00~13:00

【寝ヨガ】

★1

担当：yoshie

14:00~15:00

【ベーシックヨガ】

★2

担当：さおり

16:00~17:00

【陰ヨガ】

★1

担当：masayo

17:30~18:30

【ダイエットフローヨガ】

★3

担当：masayo

11/3(月/祝)限定♪

時間外利用料/追加レッスン

特別価格→500円(税込)で行います！

～レッスン内容～

11/3(月/祝日)

【モーニングストレッチングヨガ】★1

朝1番にストレッチ効果の高いポーズと共に動き、
身体を目覚めさせていきます。
1日の始まりに気持ち良く身体を動かして、
幸せホルモンを分泌させて行きましょう♪

【免疫力を高めるリフレッシュヨガ】★2

身体の免疫力を高めてくれるポーズと共に
呼吸と動きを連動させて
流れるように気持ち良く動かし、
心と身体のバランスを整えていきましょう。

【やさしいフローヨガ】★1

少ないポーズ数をゆっくり
流れるように動いていきます。
運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも
安心してご参加いただけます。

～有料イベント開催～

14:00~15:15

別紙をご参照ください♪

【リラックスヨガ】★1

家事や育児、仕事での人間関係など、
ストレスが溜まりやすい現代において、
心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られるプログラムです。

【36回太陽礼拝】★2

「太陽礼拝」は連続した12のポーズをとることで
規則的に同じ動作を集中して
繰り返し無心状態に近づき瞑想効果も得られます。
年末に行われる事が多い108回・54回太陽礼拝に
参加できるか不安な方も安心してご参加いただけます。

11/24(月/祝日)

【ストレッチングヨガ】★1

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、
じっくり筋肉を伸ばしていきます。
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、
疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

【ブリッジにチャレンジ！】★2

後屈を無理なく深め、
ブリッジまで導きます。
できる・できないよりも、
チャレンジを楽しみに来てくださいね♪

【寝ヨガ】★1

仰向けとうつ伏せのポーズを中心に、
全身の筋肉を伸ばして緊張をほぐし、
体のバランスを整えます。

【ベーシックヨガ】★2

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を
動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、
ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、
初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認を
したいときに受講する方が多いプログラムでもあります。

【陰ヨガ】★1

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。
陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、
筋力強化や美容目的など、運動量の多い
「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。

【ダイエットフローヨガ】★3

呼吸に合わせて流れるようにポーズを
連続して行います。脂肪燃焼効果が高く、
全身の引き締めや柔軟性向上、
ストレス解消にも効果が期待できます。