

# 特別プログラム 9月23日(火)

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:00

## 筋膜リリースと骨盤コンディショニングヨガ ★★

chihiro

下半身を中心にボールで筋膜リリースかけます。

滞りがちな部位を解し、脳へ送る正しい情報をインプットします。

後半は、ヨガの動きで脳から筋肉や関節へ伝わる情報を描き変え整えていきます。

股関節が動きやすくなるだけでなく骨盤内の生殖器・尿もれ・頻尿・便秘改善などを目的に行います。

10:30~11:30

## ビギナー陰ヨガ ★

chihiro

人々の心と精神の深部に働きかけるヨガです。陰ヨガ初めての方に受けやすいガイドでクラスは進みます。

リラックスが苦手な方、力を抜く練習をしたい方にオススメです。

13:00~14:00

## ゆったりほぐしヨガ ★

IZUMI

座位や仰向け、うつ伏せのアーサナをメインとして、深い呼吸でゆっくりと動いて体をほぐしていきます。

運動が苦手な方や、身体が硬いと感じている方、

日々の生活で疲れやストレスを感じている方にもおすすめです。

14:45~15:45

## 全身スッキリフローヨガ ★★

IZUMI

呼吸とともに心地よく全身を動かして肩や背骨まわりをほぐしたり、体幹の安定、代謝もアップ、

脂肪燃焼効果にもつながります！呼吸に合わせてポーズを繋いで楽しく動いていきましょう♪

16:30~17:30

## ヴィンヤサフローヨガ ★★

Fujio

呼吸と連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝のポーズなどで構成される

「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

18:00~19:00

## ディープリラックスヨガ ★ プラネタリウム使用

Fujio

昼と夜がほぼ同じになる日。ゆっくり全身を伸ばしてほぐしていき、

プラネタリウムで視覚からも癒しを感じリラックスしていただくクラスです。