

8/11(月・祝)

夏バテ改善ヨガ

★

暑くて何にもやる気が起きないという方でも大丈夫。
凝り固まった背骨や背中周りを中心に、夏の暑さで疲れた身体をのんびり、
ゆったりとほぐしていきましょう。

エネルギーチャージ
ピラティス

★★

体の中心（コア）を安定させながら代謝・血流・自律神経の
バランスを整えて夏に負けない身体作りで運動不足も解消！

有料

腔トレヨガ

★

骨盤底筋群を鍛えるヨガです。
骨盤底筋は、子宮や膀胱などを支える役割があり、鍛えることで尿漏れ予防
や生理痛やPMSなど女性特有の悩みを緩和できます！

クールダウン
デトックスヨガ

★★

夏の熱気や日々の疲れを手放し、
身体の内側に溜まった老廃物を浄化しましょう。

ナチュラルヨガ

★

身体に無理のない動きや呼吸を大切にするヨガです。
今の身体の状態にあわせて、心地よく動いていきましょう🌟

8/13(水)

モーニング
フローヨガ

★★

伸びるポーズを繋げて動かしましょう！
一日代謝が高い状態で過ごせるように身体を整えていきます。

脱力
リラックスヨガ

★

日頃頑張っている自分にご褒美、ゆったりと動いていきます。
キャンドルの光で癒されましょう💡

アドバンス
フローヨガ

★★★

様々なポーズをテンポ良く取りながら、
強度の高いポーズにも挑戦してみましょう!!

美姿勢ヨガ

★

体幹・骨盤・背骨・肩甲骨を正しい位置にととのえて、
女性らしい、しなやかな身体のラインを目指しましょう(*^^*)

夏疲れ
リセットヨガ

★

夏に多い身体の不調を緩やかなポーズで程よく身体を動かし、
心身の疲労を手放しましょう。

8/16(土)

すっきり
お目覚めヨガ

★

適度に身体を動かして、寝起きで硬くなった体をスッキリ整えましょう！
1日の始まりを健やかな状態で迎えます^^

エナジー
フローヨガ

★★★★

呼吸と動きを滑らかに繋げながら体を動かします。
全身のエネルギーを活性化させ、心身共に元気な状態を目指しましょう🔥

ポカポカヨガ

★

身体を内側からじんわり温め、冷えやこわばりをほぐしましょう。
血流・リンパの流れが良くなることでポカポカした身体を感じます☀️

体幹強化ヨガ

★★

身体の芯となる(腹部・背中・骨盤まわり)を鍛えます。
姿勢を保つ筋肉を整えながら、しなやかでぶれない身体を作りましょう。

ビューティー
バレエヨガ

★

フェイスマッサージを行い、バレエとヨガのポーズを組み合わせて
手先まで優雅に踊りましょう♪