

～お盆期間特別プログラム～

Lesson Schedule

8/11(Monday)

8/13(Wednesday)

8/16(Saturday)

10:30~11:30

【※有料レッスン】
第二弾ヨガ×ピラティス
★★
Yu

身体伸ばしヨガ
★
Aki

やさしく内もも引き締める
ビギナーヨガ
★
あやの

12:00~13:00

疲れリセット
首・肩・背中ほぐすヨガ
★
seri

脚強化パワーヨガ
★★★
Sai

ボディメイクヨガ
★★
みーこ

13:30~14:30

アロマ
ウエストシェイプヨガ
★★
つくし

小さな始まりを丁寧に過ごす
アロマフローヨガ
★
YUMI

ハタヨガ
フローアドバンス
★★★
YUMI

15:00~16:00

セルフケアヨガ
★
MAIKA

背中引き締めヨガ
★★
ai

太陽礼拝で
リフレッシュヨガ
★★
ゆうは

16:30~17:30

夏冷え改善ヨガ
★★
MaMi

腸内環境を整えるヨガ
★
ai

お盆の最後は綺麗に整える
アロマビューティーヨガ
★
Ayano

8/11(Monday)

私って肋骨開いてるの？
骨盤を起こすことができない...。
腰痛が治らない。
下っ腹がどんどんぽっこりしてきた。
そんな疑問やお悩みを解決できるのがこのレッスン。
1人1人の身体を見て回るので、
今後のレッスンや日常生活にも活かせるよ！
せっかくやるなら効果を倍に!!

夏の疲れをとりましょう。
クーラーで体が冷え、
だるさ・肩こり・頭痛・不眠など「冷え」によって
様々な症状が出やすいこの季節。
特に首・肩・背中が強張りを取りほぐし、
疲れをリセットさせてスッキリさせましょう。

ウエストにくびれたラインを作ります。
アウターマッスルを引き締める動きが入るため、
お腹周りが燃えるように熱くなるクラスです。
ウエストがキュッと絞れると、
デニムのラインも綺麗になるかも...♡

前半はマッサージ・ツボ押し
セルフケアをしていきます。
後半はポーズを行いながら、
普段の身体の疲れに気づき
癒していきましょう。

冷え切った室内で過ごしたり、
冷たい物を食べることが増えたり...。
意外と身体が冷えやすい
この時期にぴったり！
身体を芯から温めるクラスです！

8/13(Wednesday)

夏場はクーラーなどで
身体の筋肉は冷えやすいため、
このレッスンで冷えた筋肉、
固まった筋肉を伸ばし
柔軟性を付けていきます。

立位のポーズを多めにたくさん動いて、
脚を引き締めるクラス！
下肢の筋肉は大きいので、
鍛えると身体も温まりやすいです。

8月13日は易学でみると
「新しい10日間の始まり」10日間をどう過ごすか
「小さな目標」を決めるのもよし、
今日1日体感したことが
10日間続くことを実感するのもよし。
そんな始まりの日を心地よく過ごせる様に
ゆるやかで柔らかな呼吸と動きで
身体と心を整えていきませんか？

背中を鍛え、
背中美人を目指すヨガ。
姿勢改善にも効果的です。

セルフマッサージや、
ねじれるポーズで腸を整えます。
腸を刺激して、
免疫力を高めていきましょう!!

8/16(Saturday)

内ももを意識して動かすことで、
脚のラインを変えましょう！
歪みやむくみもスッキリし、
姿勢も安定していきます。

プチ筋トレを交えた
トレーニングとヨガ。
筋肉を使って動くことで、
脂肪燃焼を促進し
スッキリボディを目指します。

体力が低下しやすいこの時期だからこそ！
しっかりと動き、
体力を自分で作ってみませんか？
ひと呼吸・ひと動きの流れで、
いつものチャレンジポーズに
楽しみながら取り組んでいきます。

太陽礼拝の動きで心と身体を
すっきりリフレッシュ!!
シンプルなポーズを
繋げて動いていきます。

血液、リンパ液の滞りを
スムーズに整えるように
大きな関節を動かしていきます。