

11月祝日特別プログラム

11/23(日)勤労感謝の日

10:30~11:30 マイコ 筋肉を強化するフローヨガ★★

呼吸に合わせて身体を動かすことで、インナーマッスルが使われ、
身体の内側から温めていきます。
身体の筋肉の約70%が下半身にあると言われており、脚を強くすることで
体温を上げて冷えむくみ、だるさ改善に繋がっていきましょう。

11:30~11:45 溶岩タイム

アロマ 12:15~13:15 マイコ 心と身体を整えるストレッチングヨガ★

寒くなる季節に向けて、【開く】をテーマに胸を広げるポーズや
股関節を緩めるポーズを取り入れながら動いていきます。
身体を大きく広げながら、心身の巡りをよくしていきましょう。

13:15~13:30 溶岩タイム

キャンドル 14:00~14:45 みゆき 超集中！たっぷり太陽礼拝ベシックヨガ★★

12のポーズをつなぎ合わせ繰り返し行うことで深い瞑想状態へ入ることができる太陽礼拝。
年末にはこれを108回行うことがヨガの恒例行事となっています◎
108回太陽礼拝に興味あるけど勇気が出ないという皆様、少しでもその世界を覗いてみませんか？
(このレッスンでは108回も行いませんのでご安心ください！笑)

15:00~15:15 溶岩タイム

15:45~16:45 konomi 呼吸を深めるピギナーピラティス★

ピラティスで行う胸式呼吸を細かく解説しながら練習していきます。
呼吸が深まった状態でピラティスのポーズに入る事で、
いつも以上に集中して動いていきましょう♪

16:45~17:15 溶岩タイム

17:30~18:30 konomi 代謝爆上げシェイプアップヨガ★★★

寒い季節に向けて、筋肉や関節をたっぷり動かして、
新陳代謝を爆上げしていきます♪
姿勢改善や身体のコンディションを整えるポーズで、
ボディラインの引き締め+美姿勢を目指して動いていきます♪

11/24(月)振替休日

10:30~11:30 Miki やる気スイッチを入れるストレッチングヨガ★

朝の凝り固まった体をストレッチ効果の高いヨガのポーズで筋肉を伸ばし
血行を良くして1日をやる気に満ちた体と心に整えていくクラスです。

11:30~11:45 溶岩タイム

ミラーボール 12:15~13:15 Miki バイタリティーバランスヴィンヤサフローヨガ★★★

様々なバランスポーズをフローで繋ぐチャレンジクラス。
活力・生命力・エネルギーという意味を持つバイタリティーを最大限に
発揮してアクティブな動きの中で心も体も前向きにしていきたいと思います！

13:15~13:30 溶岩タイム

アロマ 14:00~14:45 かなこ 美と健康に繋がるビューティーヨガ★

美と健康に繋がるポーズを解説しながら進めていきます。
日頃のセルフケアにもお使いいただける
おなじみの優しいポーズをとっていきます。
アロマの香りで癒やされながら美と健康を目指しましょう(^^)

15:00~15:15 溶岩タイム

15:45~16:45 MAKIKO めぐり改善ヨガ★★(デトックスヨガ)

リンパの滞りや老廃物を流し、めぐりを良くしていきましょう☆
血流が良くなりむくみ解消の効果もあります。

16:45~17:15 溶岩タイム

キャンドル 17:30~18:30 MAKIKO マインドフォーカスヨガ★(ヒーリングヨガ)

いろんな情報が溢れている今、私たちの体はとても緊張しやすいです。
やさしく目を閉じて緊張を緩め、ありのままの自分を感じていきましょう。