

時間	クラス名	IR	レベル	4月29日(水) プログラム内容
10:30-11:30	コアトレヨガ	RISA	★★	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
12:00-13:00	気分爽快ヨガ	RISA	★	胸を開いたポーズを中心に展開し、呼吸を深めていきます。疲労回復、集中力アップにも効果的です！
13:30-14:30	やさしいパワーヨガ	ミヤコ	★★	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
15:00-16:00	心と身体を癒す アロマヒーリングヨガ	ミヤコ	★	脳と心と身体をリセットします。 寝転がりながらゆったりとポーズをとり、最後は簡単な瞑想を行います。 アロマ:ラベンダー ×ベルガモット
16:30-17:30	ゆがみ解消ヨガ	真記子	★★	骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成し、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。姿勢が気になる季節、美しいライン作りを目指しましょう。
18:00-19:00	自律神経調整ヨガ	真記子	★	深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。