

時間	クラス名	IR	レベル	7月20日(月) プログラム内容
10:30-11:30	朝のフレッシュスタートヨガ	根岸 綾	★	胸を開く、全身を広げてスペースを作るポーズを中心に行い、深い呼吸を促します。 新鮮な酸素で身体を浄化し、心身共に気持ちよく 1日を始めましょう！
12:00-13:00	フローヨガ	Shuly	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。 全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、 リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。 一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、 流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
13:30-14:30	アロマやさしいデトックスヨガ	Shuly	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、 ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。 アロマ:ゼラニウム×イランイラン
15:00-16:00	リフレッシュヨガ	Ryu	★★	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、 ストレスの軽減を促すプログラムです。 心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、 体の疲労回復を実感することができるでしょう。
16:30-17:30	キャンドル ストレッチフローヨガ	Ryu	★	ゆっくりと易しい動きをつなげて、 キープよりも伸ばしながら動くことを意識していきます。 キャンドル使用
18:00-19:00	体幹バランス・ヨガ	真記子	★★★	体幹を使うヨガのポーズ、エクササイズを効果的に取り入れ、インナーマッスルを鍛えます。 姿勢改善、全身を引き締めたい方にオススメです。