

時間	クラス名	IR	レベル	10月12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	★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促し、新鮮な気持ちで1日をスタートしましょう！
12:00-13:00	呼吸を深める秋のフローヨガ	佐藤 亮子	★★	秋は五臓の「肺」の季節です。 呼吸とともに流れるように動くフローヨガで肺の機能を高めて、呼吸を深く血行よく巡りよく！
13:30-14:30	 アロマストレッチングヨガ	Shuly	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。 筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、 疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。 アロマ:レモングラス ×ペパーミント
15:00-16:00	ボディメイクヨガ	Shuly	★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
16:30-17:30	 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。 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。