

8/11(火)SPECIALPROGRAM

10:30-11:30

桃尻ヒップメイクヨガトレ

★★ 真央

リズム良く体を動かして理想のヒップラインを手に入れるクラスです！
ヨガ＋トレーニングで脂肪燃焼し
タフな心と体をめざします！

11:30-12:30

温活タイム

スタジオ内でのお話は
ご遠慮ください
また、バランスポーズや逆転ポーズ等
危険を伴うポーズの練習は
事故や怪我につながりますので
ご遠慮ください。

13:30-14:30

Moon Yoga

★★ KYOCO

オリジナルの月の礼拝を入れ
股関節周りを柔らかくして下半身の
むくみの解消に繋げていきます。

15:00-16:00

ホルモンバランス調整ヨガ

★ KYOCO

年齢と共に緩みやすくなる骨盤底筋。
使い方を意識してポーズをとって
ホルモンバランスを整えていきます。

16:30-17:30

エクササイズフローヨガ

★★★ 渡辺千恵子

呼吸と共に気持ちよくヨガポーズを行
いながら、筋力アップ効果の高い
エクササイズを入れていきます！
ヨガポーズを楽しみながら
強い身体を作りましょう^_^

18:00-19:00

夏のデトックスヨガ

★ 渡辺千恵子

真夏に疲れやすい内臓をケアしながら
リンパや血行の流れを
スムーズにしていきます。
リラックスすることによって自律神経
のバランスも整い、排泄もスムーズに
する効果が期待できます。