

お盆 短縮プログラム

8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）
代謝アップ ビギナーフローヨガ 真央 ★	10：30～11：30 冷えむくみ改善 yu-ki ★★	ビギナーヨガ まりな ★ 
骨盤底筋ヨガ ×ピラティス MAYUKA ★★	12：00～13：00 ビューティーヨガ YURIKO ★	リラックスヨガ 小林 優香 ★
インナー ビューティーヨガ MAYUKA ★	13：30～14：30 デトックスヨガ YURIKO ★★	むくみすっきり リフレッシュヨガ 志賀 敦子 ★★
リフレッシュヨガ yu-ki ★★	15：00～16：00 アロアヒーリングヨガ 鷺谷 直子 ★ 	肩こり・腰痛改善ヨガ Makiko ★★
ヒーリングヨガ yu-ki ★	16：30～17：30 やさしいパワーヨガ 鷺谷 直子 ★★	アロマビューティーヨガ 鷺谷 直子 ★ 
アロマベーシックヨガ Sachi ★★ 	18：00～19：00 目の疲れケアヨガ ミヤコ ★	ベーシックヨガ やまもと みづき ★★

お盆 短縮プログラム（詳細）

8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）
リズムに合わせてゆっくり体を動かし代謝アップを狙うクラスです。全身の柔軟性を高め冷えや浮腫も改善し体質改善していきましょう！	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に行いながら基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
女性にとって大切な骨盤底筋を呼吸とともに目覚めさせるクラスです。ヨガとピラティスを組み合わせしなやかで安定した身体づくりを目指します。ぽっこりお腹のケアや姿勢・腰痛の改善尿漏れが気になる方にもおすすめです！	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加えホルモンバランスの安定や美肌効果たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので初心者でも安心して受講することができます。	家事や育児、仕事での人間関係などストレスが溜まりやすい現代において心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け深いリラクセス効果を得られるプログラムです。
呼吸を深めながらツイストや心地よいストレッチで身体の内側から整えるクラスです。夏の冷房や冷たい飲み物による内臓の冷えにも着目し腸や巡りを意識しながらインナーマッスルにも優しくアプローチ。内側から健やかで美しい身体を育みます。	体に溜まってしまった不要な物を取り除きデトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され血液やリンパの循環が良くなり冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。	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ますでしょう。
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ますでしょう。	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることですこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて自分が自分の不調の原因に気づく時間をお大切にしましょう。 	肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。
ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることですこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて自分が自分の不調の原因に気づく時間をお大切にしましょう。	「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。	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加えホルモンバランスの安定や美肌効果たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので初心者でも安心して受講することができます。 
基本のポーズと呼吸法をバランス良く行いしっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。 	目の疲れに効果的なマッサージやアイストレッチ、ヨガのポーズを用いて行うクラスです。デスクワークによる肩こりが気になる方におすすめのクラスです。	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行いしっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。