

2月11日 (水・祝)



10:00~11:00 **デトックスヨガ★★**
Mayuko IR ※溶岩タイム~11:10

11:30~12:30 **呼吸を深めるリラックスフローヨガ★**
伊東 尚美 IR ※溶岩タイム~12:40

13:00~14:00 **コアバランスフローヨガ★★**
tomomi IR ※溶岩タイム~14:10

14:30~15:30 **肩甲骨ストレッチヨガ★**
~フェイスタオル使用~
tomomi IR ※溶岩タイム~15:40

16:00~16:45 **脂肪燃焼フローヨガ★★★**
hitomi IR ※溶岩タイム~16:55

17:15~18:15 **免疫力アップヨガ★**
hitomi IR

レッスンの紹介

10:00～11:00

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。

11:30～12:30

座位で呼吸と共にポーズを繋げご自身との一体感を味わいましょう。

13:00～14:00

バランスポーズに必要なコアを働かせ呼吸にのせ気持ち良く動いていきます。
ぜひ安定させる事も揺れる事も楽しんでみてください♪

14:30～15:30

肩甲骨の動きがスムーズになる事で姿勢が整い胸が開いて呼吸が深まって
いきます。寒くて硬くなりやすい身体を肩甲骨から温めていきましょう！

※横長フェイスタオル持参でお願いいたします。

16:00～16:45

ハイランジなど、立位のポーズにツイストや後屈のバリエーションを加え、
体幹をダイレクトに使いながら筋肉をしっかり動かします。
脂肪燃焼効果を促進するヨガポーズやフローで、発汗促進もバッチリ。
バランスポーズも含めながら、体の中心軸を確認しつつ、
全身スタイルアップを目指したい方へもオススメ。

17:15～18:15

胸を開くヨガポーズで呼吸を深め、免疫Up&ストレス解消にアプローチ。
巻き肩解消など、姿勢の改善にもおすすめ☆