

9/21(月) 敬老の日

秋のリセットフローヨガ

★★

夏にたまった疲れを手放し、呼吸とともに心身を整えて軽やかに秋を迎えましょう。

アロマリラックスヨガ

★

心地良いアロマの香りに包まれながら、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くクラスです。深いリラックス効果を感じることができます。

ごろ寝美脚ヨガ

★

寝転がるポーズを中心に、脚の疲れやむくみを和らげたり、調整します。

肩甲骨スッキリフローヨガ

★★

肩甲骨を動かしてほぐし背中のだるみを改善していきます。
肩や背中のかばりを解消し、姿勢改善や肩こりの緩和を目指します。

むくみスッキリ巡りヨガ

★

足先から全身をゆっくりほぐし、滞りやすい巡りを整えていくヨガです。
股関節やふくらはぎ、肩まわりにも心地よくアプローチしてスッキリした身体を目指します。

9/22(火) 国民の休日

全身リカバリー

★

リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。
肩・背中・腰・脚など、疲れやこりを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。

脚を鍛えて
パワーアップヨガ

★★

脚の筋力が衰えると代謝が悪くなり太りやすくなったり、姿勢崩れから体のだるさや痛みを感じてしまうことも。
各ポーズ体のどこを使うか意識しながら行うことで効率良く効果的に鍛えていきます。

ビギナーヨガ

★

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を行いながら、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。

シェイプアップヨガ

★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的アクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

肩こり解消
ストレッチングヨガ

★

お悩みの中でも特に多い肩こりを解消できるように、様々な角度から可動域を広げて緩めていくクラスです。
フェイスタオルを使用していく為、ご準備の上ご参加ください！

9/23(水) 秋分の日

アロマフローヨガ

★★

アロマの香りに包まれて、呼吸と動きを連動させて流れるようにポーズを行うクラス。程よく体を動かして代謝や血行を促進し、ストレスや緊張を解きほぐします。運動とリラックスのバランスを楽しみたい方におすすめです。

ディープリラックスヨガ

★

深い呼吸とホールドで副交感神経を優位にし、質の高い睡眠やストレス解消へと導きます。疲れをリセットしたい方、ヨガが初めての方にも最適です。

やさしい姿勢改善ヨガ

★

足裏、胸まわりなどを丁寧にほぐし、深い呼吸に合わせ、
姿勢改善に効果的なポーズを行う事で、良い姿勢のベースを作ります。

Wake Up Core
~Pilates~

★2.5

体幹部（お腹・背中・骨盤底筋）のインナーマッスルにアプローチをしエクササイズを行う事で、
姿勢改善・腰痛予防等に効果的です。

美腸ヨガ

★

内臓に刺激を加えるポーズを中心に行い、後半セルフマッサージを行う事で、
溜まった不要な物を外に出しやすくしていきます。