



～特別レッスン内容～

GW=CALDO期間にしましょう♪
皆様の沢山のご来館をお待ちしております!!

レッスン名	時間/分	レベル		レッスン名	時間/分	レベル	
4月29日(水・祝)				5月4日(月・祝)			
ウォームアップヨガ	60	★★	無理に頑張らず、眠っていた体をゆっくり起こすイメージで動いていきましょう。頭も体もスッキリとした状態で、快適な1日をスタートさせます♪	GWリセットピラティス	60	★	呼吸を意識し体幹を中心に整える初級ピラティス。骨盤と背骨を安定させる事で、正しい姿勢に整えて軽やかな身体へ。
やさしくほぐす腰痛改善ヨガ	60	★	季節の変わり目に感じやすい「腰痛」をやさしくケアしていきます。腰の負担を減らし、動きやすい体へと整えましょう。	寝たままヨガ	60	★	リラックスしながら身体を整えるやさしいクラスです。寝たままのポーズが多いので、初心者の方や疲れている時にオススメです。
軽やかボディリフレッシュヨガ	60	★★	流れるような動きの中で、全身をバランスよく使い、筋力と柔軟性を高めます。伸びやかに動いて身体のたるさを手放し、軽やかさを取り戻しましょう♪	下半身むくみスッキリヨガ	60	★★	土台となる下半身に特化したポーズを展開し、巡りよくスッキリボディを目指します。
5月1日(金)				5月5日(火・祝)			
ボディバランスヨガ	60	★★★	体幹や姿勢の意識を高めて、内側から安定した「しなやかな身体」へと目指します。集中することで、いつもよりも強度の高いポーズに挑戦しましょう。	背中から整えるリセットヨガ	60	★	凝り固まりやすい背中や肩甲骨周りを中心に、やさしくほぐして巡りを促します。なんとなくの不調にアプローチしながら内側から整う心地よさを味わいましょう。
銀河を巡るフローヨガ	60	★★	目を開けているのに、目を閉じているような感覚。体幹が目覚め究極のフローステイトへ!	Beat Shape	45	★★	ノリのいい音楽に合わせながら、集中してエクササイズを行います♪脂肪燃焼に効果的なクラスです。
全身めぐりヨガ	60	★	ゆっくりとしたやさしい呼吸と動きで、体のすみずみまで血流やリンパの流れを促します。体のめぐりを整えて、日々の疲れを流しましょう★	バレエヨガ	60	★	初めての方も大歓迎! バレエとヨガを組み合わせ、音楽に合わせて優雅に踊りましょう♪
5月2日(土)				5月6日(水・祝)			
ととのう朝活ヨガ	60	★	朝の時間に呼吸を整えることで、自律神経のバランスが整いやすくなります。呼吸と動きを連動させて、体の内側からエネルギーを巡らせましょう!	暗闇×音楽×燃焼ワークアウトヨガ	60	★★	集中するための【暗闇】と気分を高めてくれる【音楽】の環境の中でヨガと筋トレを組み合わせしっかり動きます! 日頃のストレスを吹き飛ばし、ココロもカラダも元気に! 美しく! Happyに!
背筋すーっとヨガ	60	★	背中や肩まわりをゆるめながら、呼吸を深めていくやさしいヨガです。自然に背筋がすーっと伸びて、体を気持ちよく整えましょう。	しなやかコアフローピラティス	60	★★	呼吸とともに体幹を安定させ、流れる動きで背骨や股関節を大きく動かし、全身をバランスよく整えます。
アクティブプレスヨガ	60	★★	呼吸と動きを連動させながら、流れるようにポーズをつなぐアクティブなクラスです。深い呼吸で代謝を高め、全身をバランスよく引き締めましょう。	<p>＼今の子季節にオススメのレッスンをご紹介／</p> <p>【やさしくほぐす腰痛改善ヨガ★】 4月29日(水・祝) 11:30～12:30 担当: Kakoインストラクター</p> <p>【アクティブプレスヨガ★★】 5月2日(土) 17:30～18:30 担当: Meiインストラクター</p> <p>【バレエヨガ★】 5月5日(火・祝) 15:30～16:30 担当: 真穂インストラクター</p>			
5月3日(日)							
ダイエットキックボクササイズ	60	★★	YU-RIおなじみのキックボクササイズに今回はシェイプアップ効果を高める為に少しだけ筋トレを入れたクラスに仕上げます! 初めての方もリピーターで参加して下さっている方もストレス発散にシェイプアップも楽しみましょう!				
眠りを深めるゆったりヨガ	60	★	ゆったりと身体を動かして、呼吸とともに筋肉の緊張を緩めていきます。副交感神経を優位にする事で、自然な眠りへ入る準備をzzz				

＼今の子季節にオススメのレッスンをご紹介／

【やさしくほぐす腰痛改善ヨガ★】 4月29日(水・祝) 11:30～12:30
担当: Kakoインストラクター

【アクティブプレスヨガ★★】 5月2日(土) 17:30～18:30
担当: Meiインストラクター

【バレエヨガ★】 5月5日(火・祝) 15:30～16:30
担当: 真穂インストラクター