
10 / 12 (月)
ス ポ ー ツ の 日

10:30~11:30

太陽礼拝で体を整える

ベーシックヨガ

★★

Sai

12:00~13:00

～呼吸を深める～

秋の

リラックスヨガ

★

seri

13:30~14:30

スポーツの秋

コアトレMAXヨガ

★★～★★★★

seri

15:00~16:00

ガチガチ解消

フォームローラー

★

Aoi

16:30~17:30

ミニバランスボール

ピラティス

★★

Aoi

10 / 12 (月)

様々な太陽礼拝をとり
体全体を使う
クラスです。

スポーツの秋が
やってきました。
身体を動かしたい！
だけど1人ではなかなか…。
そんな時はコアトレヨガ！
軸を整えしなやかに
美しい身体を！
しっかり汗を
かいてきましょう。

バランスを保とうと
することで
普段使えていない
筋肉を目覚めさせます。

空気が乾燥しやすい秋。
呼吸に意識を向け
頑張る!!を解放し
内側を見つめる時間に
しましょう。

フォームローラーを
用いてほぐし、
関節の可動域を
ひろげます。
痛気持ちいい！！

