11月3日(火)
文化の日

10:30~11:30
初めての
パワーヨガ
★★
ゆうは

12:00~13:00
巡らせ
フローヨガ
★
ゆうは

13:30~14:30
ヨガ&ピラティス
★★★
Sai

15:00~16:00
肋骨を動かす
ピラティス
(定員30名)
★★
Yu

リカバリーボール必須
&
筋膜ローラー使用

16:30~17:30
リラックスヨガ
★
みーこ

11月23日(月)
勤労感謝の日

10:30~11:30
からだほぐす
ゆったりヨガ
★★
Sai

リカバリーボール必須

12:00~13:00
やさしいピラティス
★
Seri

13:30~14:30
～骨盤周りをスムーズに～
下半身筋力アップヨガ
★★
Seri

15:00~16:00
しなやか美ボディ
ビューティーヨガ
★
AKANE

16:30~17:30
呼吸のリズムに合わせて
身体を気持ちよく動かす
フローヨガ
★★
Ayano

11月3日(火)
文化の日

★3つが気になる..でも不安な方、
気軽にパワーヨガを受けたい方、
筋力をつけたり代謝を上げて
ダイエットのために動きたい方に！
キープたっぷりパワーヨガ入門の
クラスです。

フローの動きで身体を内側から
ポカポカに温めていきましょう。
身体の循環を促すように動きます。
冷えやむくみを感じる方、
リフレッシュしたい方に！

ヨガとピラティスを
両方行い
体を引き締めて行く
クラスです。

リカバリーボールと
筋膜ローラーを使って、
肋骨周りを
丁寧にほぐしたり
肋骨の動きを出すエクササイズをして、
深呼吸できる身体に

自分自身をいたわる時間を
過ごしませんか？
ゆったりとした動きと、
深く心地よい呼吸で、
こわばった体をほぐしながら、
心の緊張も少しずつ手放していきます。
心も体もふんわり軽くなる、
自分へのご褒美時間をゆっくり過ごしましょう。

11月23日(月)
勤労感謝の日

ボールを使って
体をほぐし、
リラックスできる
クラス緩めることが
目的のクラスです。

冬は呼吸が浅くなりやすいため、胸郭を
使った呼吸が心地よく感じます。
「身体の内側がポカポカする」ような変
化も出しやすい季節です。
呼吸で胸郭を広げながら
背骨や体幹をじっくり動かし、
硬さやこわばりにアプローチし全身の
巡りを高めていきましょう。

骨盤が矯正されると血流だけでなく
骨盤周りの大きな筋肉達の
働きもよくなるため、
代謝がUPし太りにくい体質につながります。
骨盤周辺の筋肉を使ったポーズと
深い呼吸で寒い時期を乗り越える
身体をつくりましょう。

秋の深まりを感じながら、
呼吸とともに全身を丁寧に
動かしていきます。
背中・お腹・骨盤まわりを意識し、
姿勢を整えながら、
しなやかで美しい身体を目指します。

日常生活で浅くなりがちな
呼吸を深めながら、
その波にのせるように
心地よさを大切に
身体を動かしていきましょう!!