

7月23日(木) 祝日レッスン♥

9 : 20~10 : 20 肩甲骨くっきりヨガ★★Chie

肩甲骨周りにある褐色脂肪細胞を刺激して、凝り固まってしまった肩や背中中の筋肉をほぐし、血行促進！！肩や背中をスッキリさせ、姿勢改善や腰痛改善に導いていきます💫肩甲骨周りがスッキリくっきり！！夏に向けて背中美人目指しましょー💫

10 : 40~11 : 40 ピラティス★★Chie

身体の中の筋肉や骨格を意識して無理の無い自然なエクササイズを行っていきます♪
肉体的な強さ、柔軟性を高めていく事はもちろんのこと、ストレスを軽減し集中力を高め、心と身体を調整していきます。

12 : 00~13 : 00 かつさリンパヨガ★★Chisato

久々登場！！かつさリンパヨガ💫💫陶器のなめらかな質感のかつさを使用しながら血液の中に滞った毒素や老廃物を押し流しリンパや経絡の流れを促していきます！かつさでほぐした後にヨガのポーズを組み合わせる事により、更に全身のデトックス効果が期待でき、肩こりや便秘の解消にも繋がっていきます💫小顔美肌効果も！！

13 : 30~14 : 30 パワーヨガ★★★★Chisato

呼吸とダイナミックな動きを連動して行っていく事で、筋力アップにも繋がっていき、基礎代謝が上がることで痩せやすい身体にも変化していきます！！しっかりと動きたい方にはオススメです!(^^)!