

9月21日(月) 祝日レッスン♥

9 : 20~10 : 20 肩甲骨ほぐしヨガ★★★Shoji

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。肩甲骨周りがすっきりほぐれる！背中美人目指しましょー♥

10 : 40~11 : 40 ココロカラダほぐしヨガ★Shoji

ヨガの簡単なポーズを中心に身体をほぐしていきます。ゆっくりと動くことにより、呼吸も深めやすくなりますので心の安静も手に入れることができます！運動が苦手、久しぶりに動く方、中高年の方やヨガ初心者の方にとってもオススメです。

12 : 00~13 : 00 ヨガアドバンス★★★★YUKARI

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!(^^)!

13 : 30~14 : 30 ビギナーヨガ★★YUKARI

ヨガの基本的なポーズを中心に行っていくクラスです。ヨガが初めての方や身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。ヨガを長く続けていらっしゃる方でも、ヨガの基本ポーズの見直しの機会に是非ご活用ください(#^.^#)