

# 9月22日(火) 祝日レッスン♥

## 9 : 20~10 : 20 アロマヨガ★★友美

アロマの香りを楽しみながら身体全体をゆっくり動かし、呼吸を深めていきます。アロマを焚くことによりリフレッシュ効果やリラックス効果が得られ、ストレス解消にもつながり自律神経を整えていきます。初心者の方も気兼ねなくご参加ください。

## 10 : 40~11 : 40 美体幹ベリーダンスエクササイズ★★★友美

前半のヨガではベリーダンスに効かせるための柔軟性や筋力を意識したポーズを行い、後半のベリーダンスは振付けを行わずベリーダンス特有の骨盤を動かす基本の動きをメインに練習していくため、ダンス未経験の方でも楽しんでご参加いただけます。体幹が養われ、お腹・腰・背中脂肪をシェイプ！女性らしいしなやかなボディラインを手に入れよう♪汗をたっぷりとかけるプログラムのためダイエットにも最適です！

## 12 : 00~13 : 00 骨盤調整ヨガ★★YUKARI

身体のある中心にある骨盤。普段の何気ないクセから骨盤の歪みが発生してしまうと言われています！その骨盤を支えている周りの筋肉を整え、バランスの良い状態に保てるように筋力もアップさせていきます。骨盤をバランス良く保つ事によって、腰痛やぽっこりお腹を解消し、綺麗な姿勢を維持し、女性らしいしなやかな身体を作っていきましょう☆

## 13 : 30~14 : 40 アシュタンガヨガ初級★★★★★YUKARI

呼吸に動きを連動させ決まったポーズを流れるように行います。太陽礼拝、スタンディングポーズ、シットイングポーズをゆっくりとわかりやすく進めていきます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。