

11月3日(火) 祝日レッスン♥

8:00~9:00 骨盤調整ヨガ★★YUKARI

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ことによって、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。

9:20~10:20 アロマヨガ★★YUKARI

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。

10:40~11:30 子連れでOK!ヨガ★YUKARI

お子様を預けることが出来ないけれどヨガをしたい！リフレッシュしたい！小学校低学年のお子様まで一緒にお連れいただいてOK！お子様と一緒にヨガをしても良いし、お子様は隣で別の事をして遊んでいても良いです♪託児所はありませんが子守スタッフが居るので目の届く同じ空間でお子様は自由に、そしてママはヨガをして楽しみましょう！もちろんお子様の居ない方の一人でのご参加も大歓迎です♪

12:00~13:00 シェイプヨガ★★★Shoji

シェイプ効果の高いヨガのポーズを中心に動いていきます。綺麗な引き締まったボディーライン作りを目指します！
最近食べ過ぎているー引き締めておきたいなーって方、是非参加してみてください♡

13:30~14:30 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。