

# 11月23日(月) 祝日レッスン♥

## 9 : 20~10 : 20 アシュタンガヨガの朝ヨガ★ ★ YUKARI

アシュタンガヨガの呼吸と共に動くヴィンヤサスタイルで太陽礼拝をメインに身体を大きく使い動かしていきます。その後は簡単な立位ポーズや座位のポーズも行いながら朝の身体をスッキリさせていきます ✨ 通常のアシュタンガヨガクラスは絶対無理 ☹️ という方でも！基礎をゆっくり丁寧にを行う初心者向けのクラスなので安心してご参加ください ✨

## 10 : 40~11 : 40 シェイプヨガ★ ★ ★ YUKARI

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！  
コロナで太ったー ☹️ 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♡

## 12 : 00~13 : 00 首肩スッキリ！肩甲骨はがしヨガ★ ★ Shoji

ツラ～イ首や肩の痛みには悩まされていませんか？？在宅ワークが続いたり、PC作業が多かったりすると首や肩がガチガチに固まって血流が悪くなる！そんな首肩スッキリしたいアナタにピッタリ ✨ 肩甲骨について学び、機能的な動かし方を身につけて肩こり首こりから解放されましょう！！

## 13 : 30~14 : 30 アライメントヨガ★ ★ Shoji

ヨガのポーズをひとつひとつ丁寧にアライメントをメインに行っていくクラスです。普段ヨガをしていてもポーズが正しいのかよくわからなかったり、もっとヨガのポーズをを深めたいという方におすすめ。安全にポーズを行い柔軟性と呼吸を深めていきましょう ✨