

1月11日(月) 祝日レッスン♥

9 : 20 ~ 10 : 20 ヴィンヤサフローヨガ★★★Chisato

一呼吸一動作で、流れるようヴィンヤサスタイルで動いていきます🌸呼吸と共に動く事により、動きながらも瞑想状態に入ることが出来るため、終わった後は身体がスッキリする事はもちろん、心が軽くなりとっても晴れやかな気分に入ります！汗をかきたい方や、ストレス解消されたい方にとってもオススメです♡

10 : 40 ~ 11 : 40 かつさリンパヨガ★★★Chisato

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！！

12 : 00 ~ 13 : 00 美体幹ヨガ★★★Shoji

ヨガのポーズを行い体幹をしっかり鍛えていきます。体幹を鍛える事によって背中や腰回りおなかが引き締まり、代謝もアップ♪自然と背筋が伸び美しい理想的な姿勢、そして美しくしなやかなボディスタイルを手に入れましょう！

13 : 30 ~ 14 : 30 骨盤調整ヨガ★★★Shoji

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す！