

# 2月11日(木) 祝日レッスン♥

## 9 : 20~10 : 20 美腸ヨガ★★Chie

疲れやストレス、不規則な生活により内臓の働きが悪くなり、不要な老廃物が身体の中で滞って便秘にもなりがち！  
美腸ヨガでゆっくり動き呼吸を深めながらおなか回りに刺激を与え、腸の動きを活発にさせて自律神経も安定させていきます。  
腸を整えて身体の中から美しく(\*^^\*)✧

## 10 : 40~11 : 40 美体幹ヨガ★★★Chie

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♥

## 12 : 00~13 : 00 ヴィンヤサフローヨガ★★★Shoji

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！  
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♡

## 13 : 30~14 : 30 リラックスヨガ★★Shoji

疲労やストレスで固まってしまった身体をストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、優しくほぐしていきます。日々の忙しさを忘れゆっくりリラックスしたい方におすすめです。筋肉を柔らかくしていく事で血行促進にも繋がり、心身共に軽やかな気分。