

9月20日(月) 祝日特別レッスン♡

7 : 45~8 : 45 朝ヨガ★★★衛藤愛

太陽礼拝を中心に身体を動かしていきます。ゆっくり呼吸を行いヨガをする事によって、脳が活性化されてスッキリとした目覚めに。気持ちの良い朝活で、快適な1日を過ごしませんか？

9 : 15~10 : 15 シェイプヨガ★★★衛藤愛

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 〆しっかり引き締めておきたいなー！って方、是非参加お待ちしております☆

10 : 45~11 : 45 インサイドフローヨガ★★★★chihana

ドイツ系韓国人YONG HO KIM氏によって考案された「インサイドフロー」ヨーロッパ、アジアを中心に世界各国に広がりを見せている新しいヨガです！音楽のリズムやビートに合わせて動きます。音楽に込められた思いが反映された動きとなっているのが特徴です！
音楽が好き、ストレス解消したい、汗をかきたい！という方にオススメ。

12 : 15~13 : 15 癒しのハートオープニングフローヨガ★★chihana

胸をひらくポーズを多くとり親愛のエネルギーが集まるハートセンターを整えます。さらにフローで動くことで、前向きなエネルギー循環させます。身体が硬くても、上手くポーズが取れなくても構いません。自分と優しく向き合ってみてください。愛と癒しに包まれる1時間を過ごしましょう！

13 : 40~15 : 10 【WS】股関節の可動域を最大限に引き出す！ 講師 SAYAKA

ワークショップ(お勉強会)を開催します☆ 普段ヨガのレッスンでは詳しく教えて貰えない内容です！詳しくは別紙を参照！