

11月3日(水) 祝日特別レッスン♡

7:45~8:45 朝ヨガ★★えりこ

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★★★えりこ

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♡

10:45~11:45 首肩スッキリ！肩甲骨ほぐしヨガ★★Shoji

ツラ～イ首や肩の痛みに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！！

12:15~13:15 フロースタイルヨガ★★★Shoji

流れるように続くアーサナ(ポーズ)によって起こる、意識や体の内側の感覚の変化、そして呼吸とともに動く事によって呼吸・身体・意識の調和を体内で感じられます！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。

13:40~15:10 【WS】アーサナを探求してみよう！

～コブラ・アップドッグの違いを探求～

講師 kikuko

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！