

2月23日(水) 祝日特別レッスン♡

8 : 40~9 : 40 美腸ヨガ★★えりこ

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 : 00~11 : 00 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！
お正月食べ過ぎて太ってしまった💎在宅勤務で身体がヤバイ！って方、是非参加してみてください♡

11 : 20~12 : 20 インサイドフローヨガ★★★★SATOMI

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 : 40~13 : 40 骨盤調整ヨガ★★★SAYAKA

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しょう。

14 : 00~15 : 00 リラックスヨガ★★SAYAKA

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ます、心身共に軽やかな気分になります。