

祝日特別プログラム 7月16日 (月・海の日)

豊洲スタジオ			津田沼スタジオ	千葉スタジオ	能見台スタジオ
RIE	ITO	SAICO	KUMIKO	KACO	TAKUMI
					
<p>10:00~11:15 「風波：Wind swell」 Relax 風波とは風の影響で立った波のことです。自分の呼吸の風で身体の中の水面に波風を立たせシンキングボウルの波動とともに、リンパ液・血液・脳脊髄液の流れを調整していきます。最後に波動瞑想を入れていき心身のチューニングを行なっていきます。</p>	<p>10:00~11:15 ITO 親子ヨガ～海に行こう！ 海の生き物のポーズをとったり、ふれあい遊びやゲームも取り入れた親子一緒に楽しむヨガです。呼吸を合わせて、元気いっぱい身体を動かして、心と身体をほぐしましょう。 【対象1歳～5歳児(年長さん)のお子さん&パパやママ】</p>	<p>10:00~12:45 とりあえずやってみようアシュタンガプライマリー 普段、レッドクラスで行なっているプライマリーシリーズを最初から最後まで説明していきます。途中休憩もあり、全くアシュタンガヨガの知識が無い方も楽しめるクラスです。この機会に是非チャレンジしてみてください。</p>	<p>10:00~11:15 ファブリック・ストレッチヨガ エアヨガ用の布を使って、肩・股関節をほぐしていきます。布に登ったり、逆転したりはしませんので、どなたでも安心してご参加ください。</p>	<p>10:00~11:15 静と動の瞑想 【動】はヨガの基本、文字通り「動く瞑想」太陽礼拝。人比べず、自分自身の太陽礼拝に没頭します。 【静】は「眠りのヨガ」ヨガニドラ。シャバーサナの状態で意識を循環させます。異なるアプローチで75分通して内観し続けます。</p>	
<p>11:30~12:45 「大潮：Spring tide」 Active 大潮とはチャージエネルギーとデトックスエネルギーの差が大きく開く時です。体の吸引力が最大となり、いいものも悪いものも良く吸収します。そして排出力も最大になりいいものも悪いものも排出します。このクラスでは良いものだけをチャージして悪いものだけをデトックスするナーブクレンジング(神経路の浄化)を含めた動きを入れていきます。</p>	<p>1130~12:45 SAICO リンパリリースエアヨガ 布を使いリンパに圧を加え、流れを整えていきます。全身の滞りをリンパリリースで巡りを改善し、浮腫みや凝りをスッキリさせていきましょう！</p>	<p>※ドロップインおよびレッスンケットは2回分の消化となります ※アシュタンガヨガチケットは1回分の消化となります</p>	<p>1130~12:45 肩の柔軟性向上ヨガ 肩のウォームアップをエアヨガ用の布を使って行います。ほぐれた肩で行うヴィンヤサヨガで普段との違いを味わってください。</p>	<p>1130~12:45 FLOW 発汗量は人によるが難しいことはなし。コアから末端へ、立ちポーズを中心に流れます。始めからポーズに正解はありません。頭で考えず、よくわからなくても立ち止まらず、ただ見様見真似で流れてみてください。</p>	
<p>発汗量小： 初心者向け</p>	<p>発汗量中： 初心者～経験者向</p>	<p>発汗量大： 経験者・上級者向</p>	<p>エアヨガ 初心者～経験者向</p>	<p>予約制・定員 10名</p>	<p>予約制・定員 10名</p>

※全クラス妊婦の方、身体の調子が悪い方は参加できません
 ※月会員はもちろん、平日フルタイム会員の方も受講できます