

10:00-11:15 エアヨガ 無料コミュニティクラス～ベーシックレベル～ TOKO

布の優しいテンションを生かし、背骨や肋骨・股関節の動きをスムーズにしながら、夏の疲れを取ります。呼吸に耳を澄まし、秋を迎えた体の変化を感じましょう。

# 祝日特別プログラム

9月17日（月・敬老の日）

豊洲	津田沼	千葉	能見台
KUMIKO	SAICO	AOI	Sayuri
			
<p>10:00-12:45</p> <p><b>とりあえずやってみよう アシュタンガプライマリー</b></p> <p>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>※ドロップインおよびレッスンチケットは2回分の消化となります</p> <p>※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>オールレベル対応</p>	<p>10:00-11:15（定員8名）</p> <p><b>seasonal balancing (エアヨガ)</b></p> <p>暑さで崩れやすくなった部分にフォーカス。内側から動かしてスッキリと流していきます。季節の変化に合わせて心身のバランスを布を使って調整していきましょう。</p> <p>11:30-12:45（定員12名）</p> <p><b>light flow yoga</b></p> <p>太陽礼拝ベースフロー。流れるように動いていく中での身体の変化を感じていきます。ラストは、たっぷりのリラックスタイムを味わっていきましょう。</p>	<p>10:00-11:15</p> <p><b>ケアのためのヨガ</b></p> <p>夏の疲れが溜まった体をマッサージやストレッチでしっかりとケアしましょう。全身くまなくほぐして血行を促し、強い陽射しと冷房の繰り返しで乱れた自律神経を呼吸と優しい動きで整えていきます。</p> <p>11:30-12:45</p> <p><b>筋力を優しくアップするヨガ</b></p> <p>猛暑によって、なかなか運動ができなく体力が落ちたかもと気になるところです。無理がなく効果の高い動きで全世代の方が楽しんでできる筋力アップを行っていきます。血行や消化、疲労回復にも効果的です。</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ヨガの身体の使い方 <b>呼吸法で代謝UP</b></p> <p>呼吸法は素晴らしいです！アーサナの合間にいくつかの呼吸法を取り入れます。呼吸筋をしっかりと使うことで、より呼吸が深まり身体も心も変化してゆくのを楽しみましょう。基礎代謝UPに繋がります。</p> <p>11:30-12:45</p> <p>ヨガの身体の使い方 <b>コアフローで代謝UP</b></p> <p>ヨガは意識的に呼吸をして、主に深層筋を使う技法です。呼吸と筋肉に集中しながらじっくりと動いていきましょう。有酸素運動で筋肉代謝を促します。活動代謝UPに繋がります。</p>

# 9月24日（月・秋分の日の振替休日）

豊洲	津田沼	千葉	能見台
MITSUYO	azu YASUKO	SAICO	JIN
	 		
<p>10:00-11:30（90分）</p> <p><b>きほんの呼吸とヨガ</b></p> <p>ベーシックな呼吸法とアーサナを改めてプラクティスしていきます。少しだけ「何故」の部分も紐解きながら進めていきます。理由が分かるとより身体への理解が深まり、より繊細に自身の体を内観出来るようになります。</p> <p>11:45-13:15（90分）</p> <p><b>パワー＆レストラティブヨガ</b></p> <p>前半は運動量を上げバランスポーズの連続、ツイスト、深い後屈としっかりと動いていきます。後半はプロップスを沢山使って重力に身を委ね積極的なリラクゼーションへ。陰と陽、真逆の要素のヨガをミックスしたクラスです。</p>	<p>10:00-11:15 azu</p> <p><b>鎮めるリラックスヨガ</b></p> <p>過剰なエネルギーを手放し、丁寧な呼吸と動きとともに心身の高ぶりを鎮めるヨガです。満月へ向かいゆるむ力が強くなる今日、シャバーサナを味わい落ち着きを取り戻しましょう。</p> <p>11:30-12:45 YASUKO</p> <p><b>トトノエルヨガ</b></p> <p>普段あまり動かない骨盤周辺や肩関節を大きく使い、リンパの流れや血行を促していきます。呼吸と骨と関節を意識してアプローチすることで、夏に頑張ったカラダとココロの疲れを解消し、深まる秋に備えましょう。</p>	<p>10:00-11:15（定員10名）</p> <p><b>detox and deep relax (エアヨガ)</b></p> <p>股関節や肩甲骨をしっかりと使い全身を温めます。クールダウン後は秋の夜長に向けて、長く深いシャバーサナタイムを楽しみましょう。</p> <p>11:30-12:45（定員12名）</p> <p><b>find some a little</b></p> <p>伸びていくカラダ。開いていくココロ。そしてしっかりとパワーを生み出し保持していく自身。ゆったりとした時間の中で小さな自分への発見をしていきましょう。</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>ヨガに役立つ身体の使い方 <b>背骨～四肢をつなげる</b></p> <p>背骨と手足の感覚が繋がると、身体が軽くなり、力をしっかりと伝えられるようになります。武道的な身体の使い方をヨガのアーサナに応用する、ワークショップ形式のちょっとお得なレッスンです。</p> <p>11:30-12:45</p> <p>ヨガに役立つ身体の使い方 <b>コアの活性化</b></p> <p>筋膜のつながりと武道的な身体の使い方をMIXして、コアにアプローチしていきます。コアに効かせる、というよりは結果的にコアが使えている状態を目指します。普段よりも楽に動ける感覚を味わってみてください。</p>

inStyle

ヨガ 発汗量小：初心者向け

ヨガ 発汗量中：初心者～経験者向

エアヨガ（ビギナー）体験者と初心者のクラス