

2021年11月祝日プログラム 11/3 (水・文化の日)

| 豊洲 | | 津田沼 | 千葉 | 能見台 | オンライン |
|---|---|--|---|---|---|
| Asuka | RIE | 心菜 | Saico | ユキエ | Asuka |
|  |  |  |  |  |  |
| 10:00-11:15 お好みの香りを楽しむ 発汗ヨガ 今のお身体の状態に最適な香り(精油)を見つけて、香りながら行うヨガのクラス。香りを数種類ご用意します。ご自身の呼吸が体のどこを通るのかも実感しながら、優しく楽しく身体を動かしていきます。OL | 10:00-11:15 定員10名 エアリアルピラティス エアリアル×ピラティスのいいところが合わさった RIE 考案の新しいメソッド。背骨と骨盤を取り巻くインナーユニットと体幹を調整・強化し、体全体を整えながら、体幹だけでなく四肢の筋力強化、柔軟性の向上、しなやかな筋持久力の向上も目指していきます。 | 10:00-11:15 冬の養生法 ～腎・膀胱経～ 冬に弱まる腎・膀胱経は、冷え、ホルモンバランスに関わる経絡です。足が冷えて眠れない。ホルモンバランスが崩れて寝つきが悪い…良質な睡眠をとるための養生法レッスンです。 | 10:00-11:15 空中散歩エアヨガ ハンドスタンドを強化していきます。ビギナーのみを受けていた方もチャレンジ可能！体幹を使い熱を生み出し、インナーからしっかり動かしてみよう。通常クラスではお伝えしきれない部分もご説明します◎ | 10:00-11:15 アーサナクリニック (強くて柔らかな股関節) 股関節が硬い…と、悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。上半身と下半身をつなぐ股関節の柔軟性は、強くないとかな身体を保つ上でとても大切です。壁やヨガベルトなどを使い、股関節を様々な方向に動かしながら、身体の中からバランス力を作り上げていきます。 | 10:00-11:15 お好みの香りを楽しむ 発汗ヨガ |
| 11:30-12:45 背中から美しくなるローラーピラティス 美しい姿勢、歩きにつなげるレッスンです。必要な筋力をしっかり使い、レッスン後にはお身体に変化を与えるエクササイズをします。ターゲットの筋肉は2つ。腸腰筋と前鋸筋。どのように動かせば美しい姿勢・歩行につながるのかをお伝えします。初めて FRP を行う方も大歓迎です。OL | 11:30-13:00 定員10名 エアヨガリストラティブ ジェントルフロー エアリアルの布を使った心身を回復させていくヨガです。通常エアヨガより深く身体をほぐし緩めることで、心までほぐしていくメソッドです。90min | 11:30-12:45 冬の養生法 ～免疫力～ 冬に流行る感染症対策に免疫力を高めていきましょう。1 レッスンめでは『睡眠』2 レッスンめでは『栄養と呼吸』に関係する脾・肺経をアプローチしていきます。冬に備えて調べていきましょう。 | 11:30-12:45 瞑想とエアヨガ 深部まで温め暖めます。逆転やシャバーサナを通常よりもたっぷり味わい、ラストは誘導瞑想。簡単なイメージと共に目を閉じる、優しい瞑想です。瞑想経験は無くてもOK◎お気軽にご参加ください♪ | 11:30-12:45 Deep relaxation for body and mind (くつろぎヨガ) 股関節、ゆったりとした呼吸、ボルスターやブロックなどを使ったやさしいポーズで、心身がくつろぐ感覚を味わっていきましょう。最後は、長いシャバーサナとアロマ入りマッサージオイルを使った簡単なマッサージで、積極的にくつろいでいきましょう。 | 11:30-12:45 背中から美しくなるローラーピラティス |

大変申し訳ありませんが、RIE 先生の上記クラスはキャンセル待ちが予想されますので、お一人様どちらか1クラスのご予約で譲り合って参加いただけることをお願いします。

11/23 (火・勤労感謝の日)

| 豊洲 | | 津田沼 | 千葉 | 能見台 | オンライン |
|---|--|---|---|--|---|
| KYOKO | RIE | Asuka | Maiko | SAKI | KYOKO |
|  |  |  |  |  |  |
| 10:00-11:15 身体が広がるハタフロー アーサナを伸び伸びと広がりを持ってできるよう、準備の動きを取り入れながらおこなっていくクラスです。すっきりとした滞りのない身体は、呼吸を深く、心を穏やかにしてくれます。身体の隅々まで意識を届け、凝りや詰まりをほどいていきましょう。OL | 10:00-12:45 女性のための逆転と アームバランスWS  参加費 4,000円 | 10:00-11:15 お好みの香りを楽しむ 発汗ヨガ 今のお身体の状態に最適な香り(精油)を見つけて、香りながら行うヨガのクラス。香りを数種類ご用意します。ご自身の呼吸が体のどこを通るのかも実感しながら、優しく楽しく身体を動かしていきます。 | 10:00-11:30 MEDICAL AROMA YOGA  参加費 3,000円 | 10:00-11:15 整体ヨガ (歪みの調整) 自分の Body Map (チェックシート) を作ります。歪みがある部位の各関節の使い方を知り、緩ませながら改善します。 両クラスを受けていただくと更に効果を感じていただけます。薄いバスタオル、筆記用具をご用意ください。 | 10:00-11:00 身体が広がるハタフロー |
| 11:30-12:45 背骨を感じるハタヨガ 身体の軸となる背骨は、生活の中での姿勢、そしてアーサナのターゲットとしてとても重要です。背骨を意識的に動かすことで、背中や肩周りの緊張を解放し、消化や呼吸をスムーズにします。アーサナから日常生活を快適なものにしていきましょう。OL | | 11:30-12:45 背中から美しくなるローラーピラティス 美しい姿勢、歩きにつなげるレッスンです。必要な筋力をしっかり使い、レッスン後にはお身体に変化を与えるエクササイズをします。ターゲットの筋肉は2つ。腸腰筋と前鋸筋。どのように動かせば美しい姿勢・歩行につながるのかをお伝えします。初めて FRP を行う方も大歓迎です。 | | 11:30-12:45 整体ヨガ (体の使い方) 関節や筋肉はそれぞれ連動して動く作用があります。それらの作用を意識して関節や筋肉を動かすことで、スムーズに神経伝達できるように改善していきます。 | 11:30-12:45 背骨を感じるハタヨガ |

ヨガ エアヨガ
 発汗量小：初心者向け
 発汗量中：初心者～経験者向

inStyle

OL オンラインヨガスタジオ中継クラス

11月祝日プログラム

11/3 (水・文化の日)

11/23 (火・勤労感謝の日)