

11/23 (火・勤労感謝の日) 祝日特別プログラム

豊洲		津田沼	千葉	能見台	オンライン
KYOKO	RIE	Asuka	Maiko	SAKI	KYOKO
					
<p>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</p>	<p>10:00-12:45</p> <p>女性のための逆転とアームバランスWS</p>  <p>参加費 4,000円</p>	<p>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しょう！</p>	<p>10:00-11:30 MEDICAL AROMA YOGA</p>  <p>参加費 3,000円</p>	<p>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。</p>	<p>10:00-11:00 身体が広がるハタフロー</p>
<p>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</p>		<p>11:30-12:45 背中から美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。</p>	<p>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。</p>	<p>11:30-12:45 背骨を感じるハタヨガ</p>	

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