

# 2月23日 (木・天皇誕生日) 祝日特別プログラム

千葉スタジオ	津田沼スタジオ	能見台スタジオ
KEI	CHIE	michiru
		
<p><b>10:00-11:15</b> <b>春の骨盤</b></p> <p>陽気が強くなり、肝が活発に活動し始める季節。冬の間じっとしていた体が動き出します。</p> <p>肝・胆経絡が繋がってる骨盤周りのツボをマッサージ→緩め→動ける骨盤 &amp; 体づくりを！</p> <p><b>OL</b></p>	<p><b>10:00-11:15</b> <b>やさしいアロマヨガ</b></p> <p>春の兆しを感じられる季節、新生活への期待がありつつも、気候や生活の変化で自律神経の緊張状態が続いてしまいやすい時期でもあります。そこで、花粉症やリラックス効果のあるアロマの香り漂う空間で、深い呼吸に意識を向けていきます。ヨガとアロマの相乗効果で心と身体を整え、ご自身にやさしい時間を過ごしましょう。</p>	<p><b>10:00-11:15</b> <b>エアヨガ (ビギナー)</b></p> <p>エアヨガは、布にぶら下がったり足に引っ掛けて動くので関節の柔軟性が高まり身体が伸びやすくなります。また布でリンパ節を圧迫&amp;解放することで血流が良くなり冷え性・肩こり・むくみが解消。特に逆さのポーズは便秘や内臓下垂などを改善します。是非皆様のご参加をお待ちしております。</p>
<p><b>11:30-12:45</b> <b>春の養生</b></p> <p>ズバリ！発散 &amp; リラックス</p> <p>まずは冬に溜め込んだものをリセットしましょう！肝気の乱れから感情も乱れやすいので、気のコントロールにも挑戦してみましょう！ストレスに負けない心 &amp; 体づくりを！</p>	<p><b>11:30-12:45</b> <b>すっきりエアヨガ</b></p> <p>身体が縮こまると筋肉が硬くなり、血流も悪くなり身体の不調に繋がってしまいます。布のチカラを借りて、気持ち良く筋膜を解し、圧を加え血流の巡りを良くした後は、更に布のチカラを借りて、胸を開き呼吸を身体いっぱいに取り入れていきます。布の相乗効果を感じながら、心身共にすっきり整えましょう。エアヨガが初めての方にもオススメです！</p>	<p>エア ヨガ</p> <p>ヨガ</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><b>OL</b> オンラインヨガ スタジオ中継クラス</p>

**13:00-16:00**  
**Yoggy habit**

有料のヨガ&食のワークショップです  
詳細は専用ポスターをご覧ください

