

2/11 (火・建国記念日)10:00-11:15 (75分)「インド式すっきり呼吸 & 基本のベーシックヨガ」大津早香 **オンライン中継有り**

講師が本場インドで学んだ呼吸法を取り入れた、硬い方でも無理なく負担なく楽しめるクラスです。クラス終了後には、呼吸が深く長くなっていることを実感できるでしょう。日常生活で役立つ呼吸のコツもお伝えするので、続けるうちに呼吸筋が鍛えられ、ダイエット効果も期待できます。

アーサナではタダーサナとダウンドッグを丁寧に解説しながら行います。これら2つのポーズはすべてのアーサナの基本ですが、意外と正しくできていないことが多いポーズです。ダウンドッグのスタンスは人それぞれ異なります。自分に合ったタダーサナとダウンドッグが取れるようになると、他のポーズも深まり、正しく行えるようになります。正しいポーズを取れるようになることで、効果もさらに高まります。

**2/24 (月・天皇誕生日 振替休日)**10:00-11:15「コンディショニングヨガ」mihooyga **オンライン中継有り**

ヨガでは身体を動かしてポーズを行いますので、筋肉や腱を伸ばし正しいバランスと重心をかけていくことで、歪みに働きかけます。身体の歪みを整えることによって、腰痛、肩こり、ダルさが解消されます。滞っていたリンパや内臓の位置関係も整えて、健康的な身体へと導きます。

【自己紹介】忙しい毎日だからこそ、自分と向き合う静かな時間を過ごします。すると、バランスがとれ乗り越えられると、ヨガインストラクターに。日々、心地よく生きるためにヨガをしています。整形外科、整骨院、産婦人科に勤務経験があり、怪我や産後回復にも詳しいです。お身体の悩みも、ご相談ください。ニコニコ穏やかな性格です。

**【千葉】2/24 (月・振替休日) 11:30-12:45「星座ヨガ」miki (注) MIKI先生とは異なります**

皆さん、「月星座」という言葉を知っていますか？

月は数日に一度、星座を移動していると言われていています。そして12星座にはそれぞれ担当する身体の部位というものがあります。このレッスンでは、その日の月星座の部位にあったポーズを取り入れ、レッスンを行います。

【自己紹介】ヨガに出会い、体質や体型の変化から自分に自信を持てるようになりました。

ヨガをした後は身体だけでなく心も軽くなっていることに気づき、心と身体の深いつながりを実感しインストラクターの道へと進みました。昔から星や月に興味があり、星座には担当する身体の部位があるということを知り、その日の月星座にあったポーズを取り入れたヨガを行っています。星座とヨガの力を借りて、健康やキレイを目指したい方、ぜひご参加ください。

