

2月23日（金・天皇誕生日）祝日特別プログラム

No Count Day



昨年インスタイルのインストラクター養成講座を修了された先生の卵さんが登場！会員様は無料で受講いただけます♪（一般の方は講師関係者以外不可）

<p>千葉</p>	<p>津田沼</p>	<p>八千代台</p>	<p>能見台</p>
<p>10:00-11:15 えびちゃん</p>	<p>10:00-11:15 AYAKA</p>	<p>10:00-11:15 MIYUKI</p>	<p>10:00-11:15 上田舞 OL</p>
<p>やさしいスマイルフローヨガ 前半は背中・肩周りを中心にほぐし、柔軟性を高め、深い呼吸をしやすくしていきます。後半は立位姿勢を中心に、呼吸に合わせてゆっくり流れるように動いていきます。自然なスマイルも忘れずに。スマイルでリラックス効果と免疫力を高めていきます。1つ1つポーズを確認していくので、ヨガ初心者さんや体の硬い方でもご安心ください。体が程よく温まり、筋肉の強張りがほぐれ、スッキリ心地良い1日を過ごすことができます。</p>	<p>土台から整えるヨガ ヨガでとても大事な「呼吸」土台から整えるヨガでは、下半身はどっしりと安定させ、上半身は柔らかくしなやかに動かしていきます、呼吸を深めていきます。土台が整っていれば、バランスが整い上半身も安定するんです。まずは足裏から順番にほぐしていき、無理なく丁寧に動いていきます。乱れやすい自律神経もしっかりとした土台づくりから安定させ、整えていきましょう。</p>	<p>自分のためのヨガ 「誰か」や「何か」のために毎日頑張っている自分に。たまには自分のためだけの時間を過ごしてみませんか？自分の体に優しく触れたり、気持ちよく全身を動かしながら、体や心、呼吸の状態を感じましょう。自分を労わりながら、心地よい汗と一緒に変化を感じていくクラスです。レッスンを通して感覚を取り戻し、自分軸やバランスを見つけてすっきりアップデートしましょう！自分のためのご褒美時間に。ご参加お待ちしております。</p>	<p>骨盤調整ヨガ カラダの要といわれている骨盤…ボディラインの美しさを左右する大切なカラダの部位。骨盤を「ゆるめる」ことからスタートし、徐々に「整える」方向へと導いていくクラスです。『肩こり』『腰痛』『冷え性』とさよならしていくカラダを目指して、元気に楽しく動いていきましょう。</p>
<p>11:30-12:45 IZUMI</p>	<p>11:30-12:45 Miyuki</p>	<p>11:30-12:45 Mami</p>	<p>11:30-12:45 kozue</p>
<p>カラダ巡るヨガベーシック 基本的なポーズ（アーサナ）を中心に、背骨や肩甲骨を動かし、骨盤・股関節周りをほぐしていきます。カラダの歪みを調整し、しっかりとした土台（下半身）づくりにより血行が良くなるため、むくみや冷えが気になる方にもオススメです！また、深い呼吸に合わせてポーズに集中していく中で、自分自身を俯瞰的に見る感覚を養っていきます。リード：IZUMI / アシスタント：SHOKO ※一人ひとり個々の状態を確認しながらお声かけします</p>	<p>からだリリースヨガ 頭から足先まで全身をリリース（解放）しませんか？毎日の生活やお仕事でついこわばっている眉間のしわ、奥歯のかみしめをほどこいて体も心もリリース（解放）していくクラスです。深い呼吸とゆったりとした動きから、からだを少しづつ伸ばし柔軟性を取り戻していきます。からだのコアを目覚めさせ、筋膜リリースへのアプローチも付け加えていきます。クラスが終わるころには、体の本来の感覚を取りもどせる内容となっております。からだを整うと、こころも整います。初心者の方はもちろん、どなたでもお気軽にご参加ください。</p>	<p>心と体の活力UP 深い呼吸で心と体を満たし、丁寧に1つひとつのアーサナを実践します。内なる自己に意識を向けつつ、ゆっくりとした動きで土台の重要性を感じ、心地よい流れの中で幸せホルモンであるセロトニンをたくさん生み出しましょう。レッスン終了後には心と体の活力が向上し、元気が湧いてくるでしょう。こうした気づきを共有し、皆さまを導いていけたら幸いです。</p>	<p>上半身すっきりヨガ 首肩まわり、お腹や背中に丁寧にアプローチをしていきます。無理なく上半身全体をほぐして整えていきましょう。マッサージしてもまたすぐに首や肩が凝ってしまう、眠りが浅い、運動不足が気になる、筋力をつけたい、脂肪燃焼させたい、姿勢を良くしたい…そんな方はぜひ一緒に動いてみましょう。お家でも簡単にできて続けやすいエクササイズも併せてお伝えします。初心者の方でも安心してご参加頂けるクラスです。</p>