

7月15日（月・海の日） 祝日特別プログラム

※予約受付開始は、7月レッスン予約受付開始と同時。（6/20頃）

千葉		津田沼	八千代台	能見台
Yoga	料理	Yoga	Yoga	Pilates
MARU	sano	MIYUKI	SAiCO	MAYU
 <p>安定した椅子をご用意ください</p> <p>OL 中継</p>				 <p>時間に ご注意!</p>
<p>10:00-11:15</p> <p>新発見！椅子ヨガで 気づくカラダの使い方</p> <p>椅子を使ったヨガは、安定した姿勢で身体への負担を軽減しながら、筋肉や関節を効率的に動かします。マットのヨガでは味わえなかった新しい感覚を発見し、難しいポーズにも挑戦しましょう。気持ちよく汗をかきながら、身体の使い方に新たな気づきを得ることができます。柔軟性や筋力に関係なく、どなたでも楽しめます。</p>		<p>10:00-11:15</p> <p>SLOW FLOW YOGA</p> <p>呼吸に合わせてゆっくりと、流れるように気持ちよく動くクラスです。呼吸と動作が重なり合う心地よさ、集中していく感覚を全身で味わいましょう。動きを丁寧に確認しながら、じわじわと汗をかくクラスです。ヨガを始めただけの方も、もっと深めたい方も、楽しんでご参加ください。</p>	<p>10:00-11:15</p> <p>香りと音の調和 バリ島ヨガ</p> <p>バリ島本土で仕入れたスパイシー＆落ち着くお香の香りに包まれ、神秘的なバリアンミュージックの中で心ゆくまで伸びていくヨガです◎癒しの島バリ島旅行へ行った気分になるような、ゆったり癒しのヨガ時間を楽しみましょう♪どなたでもご参加頂けるオールレベルのクラスです！</p>	<p>11:00-12:15</p> <p>summer FR ピラティス</p> <p>夏は FR ピラティスで元気に活発に過ごしませんか？体幹の機能、股関節の柔軟性、足部アーチ、バランス能力を高める事は、様々な夏のスポーツの怪我や負傷を予防するのにも役立ちます。楽しく体を動かしながら、しっかりと身体のコントロールができるようになり、終わった後はスッキリ爽快感を味わえるレッスンです。</p>
<p>11:30-12:45</p> <p>リアライメント & ソフトフローヨガ</p> <p>体内の水分の循環を促し、すっきり軽い身体へ！骨格の歪みから起こる、詰まりによる代謝不良へアプローチしていきます。リアライメント（骨格の再整列）で姿勢を整えて、優しいフローで全身を大きく動かして、代謝を促します。</p>	<p>11:30-13:00</p> <p>乳酸発酵で腸活！ 自家製柴漬</p> <p>夏野菜を赤じそで漬け込んださっぱり味の漬物。無農薬＆有機肥料で育てたナス・キュウリや、みょうが・生姜を下漬けしてご用意。赤じそを使っての本漬けを自宅で3日間本格格的な柴漬けが完成！ランチとして、しば漬けパスタ&しそジュース&ゆかり付き</p> <p>材料費 1,500円</p>	<p>11:30-12:45</p> <p>からだ観察ヨガ</p> <p>骨格や筋肉の個性を知って動きや意識をほんの少し変えてみるだけで、いつもとはまったく違う新しい感覚に出会える。そんな自分自身への感動が、ヨガの楽しさのひとつだと思っています。体の内側を丁寧に観察しながら、ベーシックな動きの中に新しい感覚を見つけていきましょう。どなたでもご参加いただけます。</p>	<p>11:30-12:45</p> <p>肩こりと脳をゆるめる エアヨガ</p> <p>肩～首～頭（頭蓋骨&脳）の疲れをほぐすゆっくりとしたエアヨガクラスです◎肩凝りにつながる体の部位を中心に動かし、セルフでできる頭や首まわりのマッサージもお伝えします。ほぐれたカラダを逆さまにする事で、全てを洗い流しリセットしていきましょう♪※初心者歓迎</p>	<p>ヨガ エアヨガ</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>