

9月16日 敬老の日

2024年9月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
小山朝陽	かずな	MAYU
		
OL 10:00-11:15 女性の綺麗と健康を叶える骨盤底筋ヨガ 「骨盤底筋ヨガ」沢山耳にするワードですが、なんで骨盤底筋がそんなに女性にとって重要なのか？その理由も含めて、保健師ヨガ講師が、内側から美しさを引き出すヨガをお伝えしていきます。	10:00-11:15 美姿勢のためのヨガ 柔軟性を高め、代謝を司るインナーマッスルを活性化し、痩せやすい身体を作ります。体幹を強くし、インナーマッスルを目覚めさせるため、普段の姿勢が美しくなります。	10:00-11:15 秋のFRピラティス 秋はどんどん代謝が高まっていく季節です。深層筋にアプローチし体幹を活性化して冬に向けて冷えない身体を作しましょう♪
11:30-12:45 足裏から見直す！土台から身体を整えるヨガ 猫背、ぽっこりお腹の解消等身体の気になる部分ばかりに目がいってしまいがちですが、身体のバランスは土台となる足裏も重要です。自身の身体と向き合いながら、より自分の身体の癖を知っていく様なレッスンです。	11:30-12:45 リラクソフロー 呼吸に身を委ねるように、基本的なアサナを中心にゆっくり動いていきます。後半はリストラティブヨガも。心身共に休めていけるよう、ゆるめる練習もします。ヨガ始めたばかりの方でも気軽にご参加頂けます。	クラスの強さイメージです  発汗量小：初心者向け  発汗量中：初心者～経験者向 OL OL マークのクラスはスタジオ中継付きで、オンラインで参加の方も参加いただけます。

9月23日 秋分の日振替

千葉スタジオ	津田沼スタジオ	能見台スタジオ
Juri	佐藤かすみ	MAYU
		 定員 6名
OL 10:00-11:15 10分ほど座学あり 姿勢改善ピラティス 自分の姿勢ってどのタイプ？ 猫背や反り腰といった姿勢の悩みを感じたことはありませんか？まずは自分の姿勢を評価し、どの筋肉が弱っているのかを確認しましょう。全ての姿勢タイプに効果的なマットピラティスのエクササイズを行い、良い姿勢を維持して生活したくなるような体作りをサポートします。	10:00-11:15 骨盤を整えるヨガ 身体の土台となる骨盤を整え、骨盤のゆがみからくる様々な不調を改善していきます。心身のバランスを整え、インナーマッスルの強化や柔軟性のアップにも効果的です。	10:00-11:15 初めてのROLL YOGA 丸い円形のヨガホイールを使い筋力や柔軟性を整え、マッサージやストレッチで内臓機能を活性化し、しなやかな身体へと導きます。初心者の方も安心してご参加いただけます。
11:30-12:45 ボディメイクピラティス ピラティスは、弱くなった部分を鍛えつつ、硬くなった部分を調整できるため、筋トレとストレッチの要素を兼ね備えています。正しく身体を使うことで、引き締まった美しい体を目指せる運動です。初心者の方もお気軽にご予約ください。	11:30-12:45 ゆるめるリセットヨガ 呼吸を深めながら、心身をゆるめて、溜まっていた疲れをリセット。ストレスなどでバランスを崩しやすい自律神経を整え、リラックス状態へ導きます。	

inStyle