

# 10月14日（月・スポーツの日）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	MIWAKO	MAYU
		
<p>10:00-11:15 <b>OL</b></p> <p><b>食欲の秋 " 胃腸の立て直し "</b></p> <p>美味しいもの食べるため 冬元気に過ごすため                  疲れきった胃腸の立て直しを！軟便・不正出血・                  めまい・むくみ・冷え・下腹ぽっこり…                  ↓放っておくと                  便秘・アレルギー・乾燥・粘膜弱・肌トラブル・                  免疫低下…皆さんの胃腸は今、元気ですか～</p>	<p>10:00-11:15</p> <p><b>身体ケア・デトックスヨガ</b></p> <p>心地の良いヨガを行うために、ご自宅でも習慣に                  できる身体ケアをご紹介します。凝り固まった全                  身をフォームローラーやマッサージボールでほぐ                  し、かっさプレートを使用して頭から足先までの                  血流やリンパの流れをスムーズにしていきます。                  疲れやむくみを解消してヨガで全身を整えます。</p>	<p>10:00-11:15</p> <p><b>やさしい ROLL YOGA</b></p> <p>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、健康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。</p>
<p>11:30-12:45</p> <p><b>スポーツの秋 " ヨガ運動会 "</b></p> <p>個人競技から団体競技へ                  普段ご自分の呼吸・リズムで行うアーサナを、皆で合                  わせて行ったらどんな感じ？ヨガは"気"のキャッチ                  ボールです                  お互いの"気"持ちを感じ取りながら動いたら、どんな                  チームが作れるのだろう…一緒に作ってみませんか！</p>	<p>11:30-12:45</p> <p><b>柔軟性向上ワーク</b></p> <p>1レッスン目の身体ケアワークでほぐした後は、使っ                  て伸ばすを繰り返し柔軟性を上げていきます。太陽礼                  拝や何気なく行うポーズを丁寧にアプローチ、開脚を                  深めたいなどリクエストにもお応えします。後半はフ                  ローヨガでバランスを整えます。身体の変化を楽しみ                  ながら、しなやかな身体づくりを目指します。</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>