



気血めぐりヨガ

心菜

2025年5月レッスンメニュー



今月のテーマ 「初夏の養生法」

夏の3ヶ月が始まります。一年の中で陽気が最盛の季節です。気血の運行や新陳代謝が旺盛なこの時期に体を強くしていきましょう。生長の季節、補心が大切です。

津田沼
(金)

能見台
(土)

千葉
(日)

集中して養生したいこと

5/

2

3

4

休講

気滞体質

労宮 腕を上げるポーズ

ゴールデンウィーク特別レッスンです。今回は気滞にアプローチ“気のめぐり”をよくしていきましょう。

9

10

11

関節炎（保暖）

陰陵泉 真珠貝のポーズ

5月はまだまだ雨の日も多く、気候の変動が気になる季節。特に腿から下を冷やさないようにしましょう。

16

17

18

ダイエット（健脾）

血海 ブリッジポーズ

夏は湿気を体内にためないためにあせをかくことが養生法、ダイエットにも適した季節です。脾と胃のツボを使ってブリッジにチャレンジ！

23

24

25

休講

代行

安眠（養心）

心兪 針穴のポーズ

夏に弱まる心の働きは血液循環と精神に関わります。緊張すると血流が早くなり胸がドキドキしますよね。呼吸をゆったりとして背中の中心の心兪のツボにアプローチ。安眠にも効果ありです。



気血めぐりヨガ

心菜

2025年4月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩春の養生法」

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を！紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
4/4	5	6	春の胃腸（醒脾開胃） 足三里 猫が伸びをするポーズ 冬にためたエネルギーを全身にめぐらせる季節です。この気が上手くめぐらないと胃腸に影響が出て、ムカムカしたり食欲不振へと繋がります。
11	12	13	伸びやかに（情志調節） 湧泉 木のポーズ 春の肝は太陽のエネルギーを吸収し、空に向かって枝葉を伸ばし広げる「木」の性質を持っています。足裏で大地を感じて“伸びやかにバランスポーズ”にチャレンジです。
18	19	20	骨盤の歪み（疏肝行気） 居髌 捻りのポーズ 春土用に入りました。夏に向け骨盤が開きやすくするためには“締める”ことも必要です。骨盤ケアで柔軟力をつけましょう。
25	26	27	筋肉と安眠 腎兪 鯉のポーズ 土用に弱まる脾は栄養を吸収し“血（けつ）”を作ります。血が不足するとドライアイや抜け毛の原因になり、やがて筋肉や睡眠にも影響をもたらします。



気血めぐりヨガ

心菜

2025年5月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩春の養生法」

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を！紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
4/4	5	6	春の胃腸（醒脾開胃） 足三里 猫が伸びをするポーズ 冬にためたエネルギーを全身にめぐらせる季節です。この気が上手くめぐらないと胃腸に影響が出て、ムカムカしたり食欲不振へと繋がります。
11	12	13	伸びやかに（情志調節） 湧泉 木のポーズ 春の肝は太陽のエネルギーを吸収し、空に向かって枝葉を伸ばし広げる「木」の性質を持っています。足裏で大地を感じて“伸びやかにバランスポーズ”にチャレンジです。
18	19	20	骨盤の歪み（疏肝行気） 居髎 捻りのポーズ 春土用に入りました。夏に向け骨盤が開きやすくするためには“締める”ことも必要です。骨盤ケアで柔軟力をつけましょう。
25	26	27	筋肉と安眠 腎兪 鍬のポーズ 土用に弱まる脾は栄養を吸収し“血（けつ）”を作ります。血が不足するとドライアイや抜け毛の原因になり、やがて筋肉や睡眠にも影響をもたらします。



**心菜先生「気血めぐりヨガ」は、
全スタジオで受講できます♪**

津田沼スタジオ：毎週金曜10:00～※
能見台スタジオ：毎週金曜11:30～
千葉スタジオ：毎週日曜13:15～※
※オンライン併用



気血めぐりヨガ

心菜