



気血めぐりヨガ

心菜

2026年6月レッスンメニュー



今月のテーマ 「仲夏の養生法」

6/21は“夏至”一年で一番日照時間が長い日。ですが日本は梅雨の時期ですのであまり実感が持てないですね。適度な運動で気血をめぐらし、湿のたまりにくい体作りをしていきましょう。

津田沼 (金) 能見台 (土) 千葉 (日)

集中して養生したいこと

夏の汗 (解暑)

極泉 戦士のポーズ1

5 6 7

暑さをクールダウンするために“汗”をかいて気の出入りをスムーズにしていくのが夏の養生法。汗は老廃物ではなく、『気』です。

骨盤底筋 (益気)

命門 コブラのポーズ

12 13 14

女性も40代ごろからホルモンバランスが乱れ始め、筋力が弱まってきます。体を温めるためにも筋力アップをしていきましょう。

筋トレ・免疫力アップ (解暑)

関元 太陽礼拝

19 20 21

いよいよ夏至です。この時期からは日常生活費でも汗をかくようにしていきましょう。筋トレ+太陽礼拝で汗をかける体作りを！

自律神経 (補心)

内関 肩立ちのポーズ

26 27 28

外は暑く、室内は寒く、夏も自律神経が乱れやすくなります。日中の休息と寝る前の肩立ちのポーズを忘れずに。