

# 2019年3月21日（木・春分の日）祝日特別プログラム

豊洲		津田沼	千葉		能見台	
Yoga	Air Yoga	Cooking	Yoga	Yoga	Cooking	
RIE	MASAKO	赤羽	じゅり	TOMOKO	kazuya	
						
<p><b>10:00~11:15</b> ボタニカルヨガと花瞑想 春は四季の中でも生命力が満ち溢れる季節です。植物たちが伸びやかに育っていくように、心身ともに健やかに軽やかに春を過ごすための準備をはじめましょう。アロマを焚き、実物の花を用いた瞑想も行ない心身浄化していきます。(花瞑想用のお花は一輪ずつプレゼントいたします。)</p>	<p><b>10:00~11:15</b> エアヨガビギナー (エアヨガコミュニティクラス) 春のエアヨガは肝臓に働きかけ解毒作用を促し、胃腸の働きを良くすることで心身ともに活発な状態へと促していきます。特に肩、股関節をしっかり動かしますので終わった後のリフレッシュ感を皆さんで味わいましょう！</p>	<p><b>10:30~13:30</b> ポリ袋料理 ポリ袋料理 10品 「ククマ」という料理専門の家政婦が所属するサイトで指名1位の家政婦が教える、今話題の調理法「ポリ袋料理」を丁寧にお伝えします。今回モニター価格なのでお得に受講出来ます！ 材料費) 3,300円</p>	<p><b>10:00~11:15</b> 目覚めの身体あつためヨガ 身体を目覚めさせ少しずつ身体を動かしていくクラスです。頭や目がスッキリと冴えて、素敵な一日を過ごしていただけるように身体を目覚めさせ、身体の芯からポカポカ温めていきましょう！</p>	<p><b>10:00~11:15</b> air yoga relax 豊洲スタジオでご好評頂いております、エアヨガリラックスのクラスが千葉スタジオに登場致します。少しずつ近づいて来る春に向かって、デトックス効果の高いポーズを中心に動きます。深い呼吸と共に心身のバランスを整えていきましょう。</p>	<p><b>10:30~12:30</b> ベジタリアン料理 ナッツたっぷり濃厚ブラウニー ヴィーガンブラウニーはしっとり濃厚。豆腐やアーモンドプードルを使って簡単に出来ます！あとはナッツをバランスよく。添えるクリームもヴィーガンスタイルです。 ¥1,500</p>	<p><b>10:00~11:15</b> 免疫力 up ヨガ 新生活、気温の変化、花粉などの影響でアレルギー反応が出やすい春。温かくなり活動的になりたいのにアレルギー症状で活発に動けないのは悔しいですよね？免疫力とはなんなのかを解説しつつ楽しい春を過ごす免疫力 up ヨガを行います。</p>
<p><b>11:30~13:00</b> デトックスフローヨガ 螺旋 筋骨格、エネルギー、DNA までも人体は螺旋で構成されています。螺旋の動きには右回転には放出(デトックス)、左回転には受容(チャージ)のエネルギーがあり、様々な螺旋の意識でこれらを調和させていくことでクリアな状態へ導いていきます。一生のリズムに変化があるようにこちらのレッスンではリズム変動の動きが入ります。新陳代謝を最大に高めていきますので汗必須のクラスです。</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> <p>発汗量大： 経験者向</p> <p>エアヨガ(ビギナー) 初心者向け</p> <p>料理教室</p>	<p><b>11:30~12:45</b> 骨盤調整ヨガ 日々の生活で歪んでしまった骨盤を本来あるべき元の位置に！を目指していくクラスです。骨盤を元の位置に戻してあげるだけでダイエット効果も！、日々の身体の不調や悩みを解消しましょう！ 画像はイメージ</p>	<p><b>11:30~13:00</b> moon cycle yoga &amp; リストラティブ 浄化力を高めるポーズを中心に動きます。リラックスしながら胸・肩の力を抜き、深い呼吸にフォーカスしながら、この日の満月のパワーを心と身体に吸収していきましょう。後半は、リストラティブヨガで癒しのひと時を…</p>	<p><b>13:30~15:30</b> アーユルヴェーダの食 なんと今回は Kazuya 先生の渡印中。帰国されてから熟考してのメニューになります！インドからの風を感じるメニューとなるでしょう。&lt;直前にメニュー発表あり！&gt; ¥1,800</p>	<p><b>11:30~12:45</b> デトックスヨガ 春はデトックスに最適な季節。冬の間は気温も低く代謝も悪くなりがちで、身体は老廃物を溜め込みやすく、自分を守る為に脂肪も蓄積しやすくなります。身体のデトックスから始まり心のデトックスにも目を向けていくレッスンを行います。</p>	