

YOGAのひとことメモ&おすすめレッスン

6.7月は気圧や気温の変動が大きい梅雨の時期☔

雨の日が続くとカラダのリズムが崩れ、頭痛や肩凝り、イライラなどの気持ちが不安定な日が続きます。その大きな要因となるのは自律神経の乱れによるもの。

また、東洋医学では、梅雨入り、身体が重い・だるいなどのことを「湿邪」と呼びます。

余分な水分・老廃物が溜まりむくみにも繋がります。

ヨガは、全身の筋肉を動かし、また、深い呼吸を連動することで自律神経のバランスを整え、心身の安定と安らぎをあたえてくれます。



整えるヨガ

忙しい毎日でストレスや生活習慣の乱れはありませんか？このクラスは背骨を動かして自律神経を整えるクラスです。ブロックを使いヨガを行っていきます

・金曜日 14時15分～15時00分 (45分)



メディテーション フロー

身体の中にあるといわれる72,000本のエネルギーの源流を深い呼吸をしながら行うことでスムーズにし、気持ちの良いフローで全身にエネルギーを届けます。

・日曜日 14時00分～14時45分 (45分)

※第2・4のみ

気になるレッスンの
スケジュールはこちらから♪



ちょっと

チャレンジレッスン



サーキットレッスン

短時間で脂肪燃焼！！
筋力トレーニングと有酸素を交互に行う
トレーニング系レッスンです。ダイエット
やストレス発散におすすめです。

- ・火曜日 14時00分～15時00分 (60分) かんたんサーキット
 - 19時30分～20時30分 (60分) 脂肪をためこまない美Bodyサーキット
 - ・日曜日 15時15分～16時15分 (60分) 脂肪をためこまない美Bodyサーキット
- ※第2・4のみ



からだ調整ヨガ

筋肉や関節などを正しく動かす機能改善
を目的としたヨガのクラス。自分のペ
ースで健康なカラダや美しいボディライン
を目指していきましょう！

- ・水曜日 12時30分～13時30分 (60分)



アロマヨガ

45・60・75

アロマの効果を取り入れて、嗅覚・脳へと
心地よい刺激をあたえるヨガのクラス
です。

- ・木曜日 18時15分～19時(45分)
- ・金曜日 12時30分～13時30分 (60分)

気になるレッスンの
スケジュールはこちらから♪

