



【夏休み特別企画】 3Days ヨガ

1Day

アロマヨガ～夏のクールダウン～ Sachi

8/10(土)10:00-11:00

清涼感のあるアロマの香り、そしてクールダウン出来る呼吸法を使いココロとカラダを冷まします。リラックスした姿勢でゆっくりとポーズをキープし身体の内側にじっくりとストレッチを働きかけます。柔軟性を向上させ、むくみやリンパの流れを良くカラダの機能を活性化させましょう。

- ・サイプレス・・・イライラや緊張で気持ちが高ぶっているとき。自律神経のバランスを取る。
- ・ライム・・・苦みのあるクールな柑橘系の香り。やる気を起こし前向きに。むくみにも◎
- ・ペパーミント・・・すっきりとした爽やかさで頭をすっきりと集中力を高める。

●定員12名 ●参加費 回数券1回分もしくは2,500円



2Day

夏の朝活ヨガ～代謝アップで夏冷え解消～ Sachi

8/11(日)8:30-9:30

いつもより少しだけ早起きをして朝一番のヨガで一日を充実させませんか？ウォーミングアップでは暑さで縮こまっているカラダのすみずみをしっかり伸ばしカラダを目覚めさせます。立位のポーズでは内側の巡りを高め代謝アップにつなげながらエアコンや食べもので冷えたカラダを温めます。夏疲れしやすいこの時期だからこそ今日1日を元気に過ごせるようカラダをすっきりと整えていきましょう！

●定員12名 ●参加費 回数券1回分もしくは2,500円



3Day

チェア骨盤ヨガ～自分のカラダのクセを知ろう～ Satoko

8/12(月)10:00-11:00

今回のテーマは『自分のカラダのクセを知ろう』です！

イスを使うことで骨盤周りのズレの確認が理解しやすく、目指す方向が見えてきます。

また、自分はどんな姿勢のタイプでどんなカラダの使い方のクセがあるのか。

支えがあることで確認もしやすく、細かなところまで攻めていける感覚を楽しんでいただきたいです！

やりきった後は毎回お休み。きつさも感じながら、でもハア～となるお休みが心地よい。

そんなクラスになっています。動かせる範囲を超えてしまったり、関節に負担をかけるような無茶な動きを排除しながら「少しがんばれる自分」を探してみませんか？

●定員10名 ●参加費 回数券1回分もしくは2,500円

