



駒形店 6月 lesson schedule

60min class

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
close 1		2 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	3 19:00 アロマリラックス	4	5 10:00 リンバヨガ 17:00 親子ヨガ 19:00 リストラティブ	6 13:00 エアリアルヨガ 19:00 ハタヨガフロー
close 8		9 10:00 リストラティブ 18:45 巡りヨガ C	10 19:00 アロマリラックス	11 18:45 骨盤調整 Y	12 10:00 エアリアルヨガ 19:00 ハタヨガフロー	13 13:00 エアリアルヨガ
close 15		16 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	17 10:00 コリ解消 19:00 キャンドル	18	19 10:00 リンバヨガ 17:00 親子ヨガ 19:00 エアリアルヨガ	20 13:00 エアリアルヨガ
close 22		23 10:00 リストラティブ 18:45 巡りヨガ C	24 19:00 リストラティブ	25	26 10:00 エアリアルヨガ 19:00 骨盤調整	27 13:00 エアリアルヨガ 19:00 アロマリラックス
close 29		30 10:00 アロマリラックス 18:45 巡りヨガ C	<p align="center"><u>梅雨の時期、3人に1人が体調不良を経験しています！</u></p> <p>東洋医学では多湿な環境によって体内に余計な水分が溜まり巡りが滞ることで起きる不調を「湿邪」と言います。むくみ、頭痛、胃腸の不調、体が重いなどの症状です。また、温度や湿度、気圧の変動が激しいため、自律神経が乱れることで様々な不調を引き起こしてしまいます。適度な運動や食事管理、体を温めデトックスすることが大切。</p> <p>よもぎ蒸しではカラダの芯から温めることで、体内環境を活発化させて、カラダの中に滞ってしまっていた老廃物や毒素を汗とともに、カラダの外に排出してくれる効果が期待できます。梅雨の体をケアしましょう！</p> <p align="right">よもぎ蒸しは前日までにご予約下さい</p>			

★強度

★アロマリラックス
アロマの香りの中でリラクゼーションを目的としたヨガ

★コリ解消
凝り固まった肩や首、背中などをほぐし疲れ解消に効果的なヨガ

★リストラティブヨガ
ブロックを沢山使いゆだね、ポーズを長くキープすることで深く呼吸できる

★★骨盤調整
骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を支える骨盤底筋などを鍛える

★★リンバヨガ
全身のリンバマッサージを行い、リンバの流れを促進しポーズを行うことにより老廃物の排出を促します

★★巡りヨガ
足先を中心にリンバを刺激し、巡り力UP
冷え性の方にもおすすめ

★★★ハタヨガフロー
太陽礼拝をベースにポーズを展開していきます。フローして呼吸とともに動くことで心地よさUP

★★★エアリアルヨガ
ハンモックを使い体幹力、柔軟性UP！
逆転し血流UP
キッズ（親子）クラス
未就学児は保護者と受講 3才～

親子ヨガは非会員様OK！
1回2000円でご受講できます
※小学生以上はキッズクラス以外でも
ご受講可能です

担当インストラクター
表記なし Chiharu Y Yuuko C Chiaki
※レッスン内容、インストラクターは予告なく変更する場合があります。