



6/17(日)~6/23(土) **『国際ヨガ&ウェルネスウィーク』**

## 特別プログラム実施のご案内

Vivo Bearsi 姫路店では、6/17(日)~6/23(土)に特別な内容のレッスンをご提供いたします(^)/

※期間中一部のレッスンは普段の内容とは異なりますので、ご注意ください。

6/17(日)

10:30~11:30 **「呼吸を見直そう!!」 清瀬インストラクター**

ピラティスやヨガをするにあたり、様々な呼吸法を耳にされてきていると思いますが、その前に、人間本来行っている「ただの呼吸」に着目し、基本の呼吸エクササイズとピラティスの動きを融合させます。ボールを使って一緒に呼吸を見直しませんか?寝て起きたら肩が重い方は、特におすすめです。皆さまのご参加、お待ちしております。

6/18(月)

10:45~11:45 **「機能改善ヨガ」 川原インストラクター**

体のゆがみと心体のバランスを整え、血流、内臓の働きを活性化させます。

13:45~14:45 **「タオルヨガ」 藤中インストラクター**

タオルでポーズの性能を高めていきます。タオルを使用することでより一層可動域を高められる他、ポーズの補助にもなり、より楽に体を動かすことができます。

6/19(火)

10:30~11:30 **「肩こり・腰痛改善プログラム」 吉田インストラクター**

キープを長めにして、じわーっと気持ちよく伸ばし、ほぐすポーズをとっていきます。無理なく「スッキリ、軽く」を目指して楽しみましょう。

6/21(木)

18:15~19:15 **「アロマヨガ」 桂インストラクター**

鎮静作用により不安やストレス、緊張などで疲れた心を癒し、リラックス効果が期待できます。そして、刺激作用により精神を高揚させ、活力、集中力を高める効果が期待出来ます。レモングラスの香りを用いたクラスです。

6/22(金)

10:30~11:30 **「肩こり・腰痛改善プログラム」 吉田インストラクター**

キープを長めにして、じわーっと気持ちよく伸ばし、ほぐすポーズをとっていきます。無理なく「スッキリ、軽く」を目指して楽しみましょう。

14:00~15:00 **「アロマヨガ」 桂インストラクター**

鎮静作用により不安やストレス、緊張などで疲れた心を癒し、リラックス効果が期待できます。そして、刺激作用により精神を高揚させ、活力、集中力を高める効果が期待出来ます。レモングラスの香りを用いたクラスです。

6/23(土)

11:00~12:00 **「全身スッキリ引き締めエクササイズ&YOGA」 小林インストラクター**

軽いエアロビクスでウォームアップ後、筋トレ(二の腕、背中、美尻、脚ライン)を行い、パワー-YOGA で引き締めます!

17:15~18:15 **「アロマヨガ(常温)」 Michiru インストラクター ※常温クラス**

やさしい香りに包まれながら、ゆっくりと呼吸、アサナ(ポーズ)を行い、心と身体の深いリラクゼーションを感じられるクラスです。(アロマはスペシャルブレンドを用意しております。お楽しみに!)