

2018年 6月17日(日) ~23日(土) ♥国際ヨガWeek 特別レズンプログラム♥神戸メリケンパークOH Vivo

時間	月		火		水		木		金		土		日		時間	
	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	テラス	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他	岩塩スタジオ	その他		
10:00															10:00	
11:00	10:30~11:30 肩こり改善ヨガ 藤本	肩周り肩甲骨を動かして、呼吸と共に周辺の筋肉を緩め普段詰まっている部分にスペースを作り凝りをほぐします。	11:00~12:00 ヒーリングヨガ 塩尻	五感を普段より感じてリラックス出来るようにヒーリング効果のある音楽とティンシャを使って耳から感じるレッスン	11:00~12:00 BODY コンディショニング 桂	体幹を意識し筋力UPを目指します。	10:30~11:30 肩甲骨ヨガ Mika	肩周りの痛み腕が上がらないなどの不調不具合を肩甲骨の可動域を広げて改善していきます。	10:30~11:30 背骨 コンディショニング 和田	骨盤を正しい位置に戻し、体の調子を整えるクラス。腰痛でお悩みの方に。フェイスタオル使います	11:00~12:00 サーロスカキラ 森	体の軸をしっかり整え、メリハリをつけて動きます。血行UP、代謝UPに。	10:30~11:30 ウィークエンド リラクセスヨガ 北口	全身をほぐして、体の意識を向けやすくした後、眠りのヨガとも呼ばれるrelaxを促すヨガニドラーで心もゆるめていきます。	11:00	
12:00															12:00	
13:00	13:00~13:20 こりとれ 13:30~14:00 ホットストレッチ		45min 13:00~13:45 バレエストレッチ 村井	インナーマッスルに重点をおいた姿勢の整った健康的な体づくり	13:00~14:00 ヴィンヤサヨガ ヨン	太陽礼拝をベースにポーズと呼吸の連動を流れるように行うヨガ。集中力UP、リラックス効果、血液やリンパの投げ入れを促進。体幹力もつきます。	45min 13:00~13:45 代案アップピラティス MARIKO	下半身の代謝アップを目的としたレッスンをを行います	45min 12:45~13:30 前屈を深めるヨガ 北野 45min 13:45~14:30 前屈を深めるヨガ 北野	筋肉の秘められた特質と解剖学を使って10cmほど前屈を深める事が出来ます。柔軟性は健康的で若々しい身体を作るのに必須です。	13:30~14:30 心も体も 美しくなるヨガ YOKO	骨盤や体の癒着にアプローチしてゆるめながら整えていきます。体のバランスを整えて、美しい体のラインを作るのにお手伝いをします。	13:00~14:00 パワーヨガ 中級レベル向け 澤野	太陽礼拝中に体全体を大きく使います。減量法もお伝えします。初心者も大丈夫です。	13:00	
14:00	14:30~15:30 デトックスヨガ 山村	リンパマッサージと、足裏マッサージを取り入れて後半はデトックス効果の高いポーズを行います。	14:30~15:30 体ほぐし ピラティス 斎藤	肩甲骨、骨盤周囲のほぐしをピラティスに合わせたクラス	15:00~15:20 こりとれ 15:30~16:00 ホットストレッチ		14:00~14:30 ホットストレッチ		15:00~15:30 ホットストレッチ		15:00~15:30 ホットストレッチ 15:40~16:00 こりとれ		14:30~14:50 ゆるトレ		15:00	
15:00															15:00	
16:00							テラスにて グラビティ ヨガを行います。 雨天室内	15:30~16:30 グラビティヨガ 阪谷						16:00~17:00 ハッピーフロー ヨガ 藤本	太陽礼拝をベースに呼吸に動きを乗せていきます。呼吸に意識が集中しリラックス効果と共に柔軟性も高まります。	16:00
17:00												17:00~18:00 太陽礼拝 碧山	様々なバリエーションの太陽礼拝を繰り返していきます。		17:00	
18:00	18:15~18:45 ホットストレッチ	五感を普段より感じてリラックス出来るようにヒーリング効果のある音楽とティンシャを使って耳から感じるレッスン	18:00~18:20 ゆるトレ 18:30~19:00 ホットストレッチ		18:00~18:30 ホットストレッチ 19:00~20:00 二の腕すっきり ヨガ 碧山	夏に向けて、二の腕をしっかりと整えるプチエクササイズを入れていきます。太陽礼拝を繰り返していきます。	45min 18:00~18:45 バレエストレッチ 村井	月の満ち欠けをアーサナで表現するロマンチックな月礼拝。骨盤周りを整えます。レッスン10分前にヨガ哲学のお話もします。	18:20~18:40 ゆるトレ						18:00	
19:00	19:00~20:00 ヒーリング ピラティス 塩尻		19:30~20:30 姿勢体操 朝幸子-akiko-	カキラメソッドを使ってダンスで姿勢を整えていきます。			19:30~20:30 月礼拝 Etsu		19:00~20:00 ゆるゆる自力整体	フェイスタオルを使って自立整体を行います。家でもできるのがテーマです。	60分・45分のレッスンは全て 【完全予約制】 TEL 078(335)2230				19:00	
20:00															20:00	

♥プログラム開始5分後の途中入場、レッスン開始後の途中退場は出来ませんのでご了承ください。万が一、体調がすぐれない場合は、スタッフまで声をおかけください。

♥スタジオプログラムに参加時は、飲み物、タオルを忘れずにお持ちください。マットの上に敷く、タオルもご持参ください。

♥インストラクターの都合により、プログラムを変更する場合がございますので、予めご了承ください。