

# 新プログラムのご案内

## 新プログラムのご案内

2018年10月より開始

火曜 18:45～19:45

[ハタヨガ～肩こりケア～]: 上川インストラクター

ハタヨガをベースに首や肩の凝りに効果的なポーズを中心に行います。ストレスや疲労からくる不快な症状を和らげます。全身の血行を促進し基礎代謝を上げ、疲れにくい健康な身体づくりに効果的です。クラスではお家でできる肩こり解消ストレッチやポーズもご紹介していきます。

火曜 20:00～21:00

[ヴィンヤサヨガ]: 上川インストラクター

太陽礼拝をベースに、様々なアサナを呼吸に合わせて流れるように動いていきます。たくさん体を動かしたい方にオススメ。

金曜 18:45～19:45

[ハタヨガ]: 今井インストラクター

ハタヨガは、全てのヨガの原点にあたるヨガだと言われています。呼吸法や基本のポーズ、心を解放しリラックスする方法など丁寧に指導いたします。心身をバランスよく浄化し、高めていきましょう。

金曜 20:00～21:00

[リフレッシュヨガ]: 今井インストラクター  
～常温クラス～

私達は、日々の生活を送る中で、心身に不要なものを溜めがちです。ヨガの練習で、その不要なものを取り除き、リフレッシュさせて、心身共に健康な身体を取り戻しましょう。意識を身体の内側に向けながら、ゆっくりと動きます。自分の身体との対話を楽しみましょう。

日曜 16:00～17:00

[やさしいハタヨガ]: YUIインストラクター

ハタヨガの基本ポーズを行います。伝統的なヨガエッセンスに初心者にもやさしいシンプルストレッチを加え体をほぐします。ひとつひとつのポーズを丁寧に行い安全かつ効果的に柔軟性と強さを培います。ヨガを通して心身のバランスを整え、自分自身に向き合う癒しの時間を過ごしましょう。