

【 特別レッスンプログラム(内容) 】 6月16日(日)～6月22(土)

クラス	内 容
朝ヨガベーシック+ヒップアップ (安原) 16日(日)10:45～	通常のレッスンにヒップアップのトレーニングをプラスした内容です。
中心軸を鍛える陰ヨガ(梶原) 16日(日)13:00～	重心を骨に乗せる感覚を養い、不要な力を抜いて安定した バランスアーサナを目指しましょう。
血行促進カキラとセルフマッ サージ(森) 16日(日)16:30～	リンパ・血液の循環を促すセルフマッサージの後に 骨格を整え体内のめぐりを高めていくカキラをお楽しみください！
ベルヴィーヨガ(碧山) 17日(月)11:00～	骨盤周りを動かし、骨盤底筋群に引き上げと骨盤の歪み改善を目指します。
月礼拝(林) 17日(月)14:00～	月の満ち欠けをアーサナで表現するロマンティックなメソッドです。
血行促進カキラとセルフマッ サージ(森) 17日(月)14:30～	リンパ・血液の循環を促すセルフマッサージの後に骨格を整え 体内のめぐりを高めていくカキラをお楽しみください！
リラックスヨガ(JUN) 17日(月)19:30～	通常のレッスンとは違い、リラックスに特化したヨガのクラスになります。
パワーヨガ(MIWA) 18日(火)18:45～	太陽礼拝に合わせて様々なポーズをとり、一呼吸一動作で身体を動かしていきます。
シェイプアップヨットヨガ(小林) 18日(火)19:00～	腹部やヒップをを引き締めて、いつも以上にしっかりと汗をかきましょう。 楽しみながら鍛えましょう！！
手首・肩こり改善ヨガ(矢野) 18日(火)20:00～	PC・スマホを日常的に使用される方にオススメ。知らぬ間に凝り固まってしまった 肩周りや手首の筋肉をほぐすことで、血流を良くし、代謝アップの効果も期待できます。
コンディショニングヨガ (MIWA) 18日(火)20:15～	肩甲骨・骨盤周り・体幹を動かしながら、力を入れたり緩めたりを繰り返すことで 身体を整えていくクラスです。
くびれMAX&ヒップアップEX (安原) 19日(水)10:45～	1曲分たっぷりヒップアップのエクササイズを行います。 みんなで美尻を目指しましょう！
リラックスセルフケア～かつさ編～ (安原) 19日(水)12:10～	いつものリンパマッサージを”かつさ”を使用して行います。 ご自身のものをお持ちの方はご持参ください。お持ちでない方はこちらで用意したものをお使いください。
しなやかストレッチヨガ (宇治本) 19日(水)14:15～	通常のクラス(ゆったりヨガ)のストレッチクラスになります。 痛くない前屈や開脚の練習方法をお伝えします。

クラス	内 容
リフレッシュホットヨガ(雨野) 19日(水)20:10～	通常よりも身体を引き締めるトレーニングを多く取り入れ、 その後は凝り固まった筋肉をほぐしていくクラスです。
骨盤調整Yoga(鈴木) 19日(水)20:20～	骨盤をゆっくりと緩めていくことで、前屈を深めていきます。 全身がほぐれていく気持ち良さを感じてみてください。
ホット健身操(清水) 20日(木)14:00～	梅雨時期をスッキリと過ごせる 東洋医学をベースとした体操をお届けします！
リラックス&ヨガニドラ(北口) 20日(木)19:00～	身体をほぐすように動いた後、ヨガの眠りと言われるようヨガニドラで、 深いリラクゼーションを感じてみてください。
暗闇アクティブデトックスヨガ(神庭) 21日(金)18:00～	薄暗い中でヨガを行い「周りを気にすることなく ご自身の内側を感じていただくクラスです。
くびれMAX&ヒップアップEX(安原) 21日(金)20:15～	1曲分たっぷりヒップアップのエクササイズを行います。 みんなで美尻を目指しましょう！
月礼拝(YURINO) 21日(金)19:30～	月礼拝の流れを行うクラスです。
アロマ陰ヨガ(yuko) 22日(土)10:30～	ふんわりと香るアロマと共に心と身体を芯から緩めていきます。 陰ヨガで夏の準備をしましょう♪
若返り顔ヨガ(神庭) 22日(土)13:30～	顔から身体まで全身まんべんなく使い、ほぐし、緩めていくクラスです。 * 手鏡持参でご参加ください *
天使の羽をGET!!(TORI) 22日(土)16:00～	天使の羽(肩甲骨)をしっかりと動かすことでダイエット細胞が刺激され美Bodyが 手に入るかも？また、冷え性の改善や免疫力の向上にも効果が期待されます。

〒562-0001
箕面市箕面6-4-28サンクスみのお2番館2階
TEL : 072-720-2255
URL : <http://s-vivo.com/bearsi-mimoo/>

