



9 / 1 8 「月祝」

スタジオスケジュール

レッスンプログラム *lesson program*

10 : 20 ~ 11 : 35 時間 75 分

朝ヨガ

美由紀

やさしい太陽礼拝をベースに、ゆっくり・丁寧からだ全身を動かしていきます。朝の光を浴びて、心と身体をすっきり目覚めさせていきましょう。*太陽礼拝とは、全身をバランス良く使うポーズで構成されており、冷え性の改善・血行促進自律神経の調整の効果がある一連の動作です。

運動量☆1.5

12 : 00 ~ 13 : 00 時間 60 分

快眠セラピー

～眠りの質を高める～

大森

脳疲労や自律神経の乱れによる不眠を快眠へと導くセラピーです。

「呼吸と心拍数」は自律神経に大きく影響を及ぼします。快眠セラピーでは呼吸と心拍数をコントロールしながら、緊張している心と身体をほぐしていきます。レッスン前後でどのように心拍数が変化していくのか確認しながら行っていきます。不眠でなくとも、眠りの質を高めたい方にもおすすめです。

運動量☆1