



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・丁寧に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 : 15 時間 75分

ヨガの基本と考え方

～ヨガをもっと知ってみよう～

美由紀

普段から行っているヨガのレッスン。ヨガは心身の調子を整え、前向きな気持ちにさせてくれますね。そんなヨガ自体について不思議に思ったことや、ヨガの考え方をもっと知りたいと思った事はありませんか？

今回のクラスでは、ヨガの考え方（哲学）を交え、ヨガの呼吸法から基本の動きを丁寧に行っていきます。

「ヨガについて」をもっと深める事で、ヨガの世界を存分に味わいましょう！

運動量☆1