



2 / 1 2 「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
ビギナーヨガ

美由紀

ヨガの基本の動きを丁寧に行うレッスン。適度な運動量のヨガクラスが初めての方（ビギナー）や、ひとつひとつの動作を再確認されたい方にお勧めのレッスン。運動量☆1.5の設定でもより初心者向けのクラスになりますので、ヨガが全く初めての方でも安心してご参加頂ける内容です。

運動量☆1.5

12 : 00 ~ 13 : 00 **時間** 60 分
お灸で自律神経調整
コンディショニング

大森

ストレッチを中心に身体の緊張を取り除きながら、レッスンの最後に 20 分間程度、お灸（せんねん灸）を使用して自律神経の乱れを整えるクラス。高血圧、不眠でお悩みの方や、睡眠の質をより向上させたい方、更年期や冷え症の方へお勧めのレッスン。

運動量☆1