



7/16 「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

NAMI

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 : 15 時間 75分

眠りのヨガ
～ディープリラクゼーション～

NAMI

気温の急激な上昇によって夏バテしやすいこの時期、穏やかに身体を動かした後に、深い呼吸と瞑想を普段よりも長めに行う事によって眠りの質を高め、心身の回復を促します。不眠や夏バテ、疲労感、ストレスが溜まっている方に特におすすめのクラスです。

運動量☆1