



10/8 「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

秋ヨガ

美由紀

季節の移り変わりと同時に、人間の体も変化をします。秋の季節に効果的なポーズを中心に朝の光を浴びながら、心と身体をすっきり目覚めさせていきましょう。天候が良ければ秋風をスタジオに取り込みながら行います。

運動量☆1.5

12 : 00 ~ 13 : 15 時間 75分

眠りのヨガ
～瞑想による潜在意識の回復～

美由紀

身体をゆるやかに動かした後、完全に眠りに入る前の瞑想状態を維持しながら、無意識に緊張・ストレスをかけている心身の状態（潜在意識）を回復させていきます。慢性的に疲れが取れない方、眠りの質を上げたい方に特にお勧めのクラス。

運動量☆1