11/4「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

ゆったりフローヨガ

美由紀

ゆったりとしたリズムでの中で、動きひとつひとつを丁寧に繋げながら行っていきます。流れ（フロー）を作る事で呼吸を身体全身で感じながら、適度な運動量の中で充実感を得ていきます。
スタジオに流れる風と一体になりながら、気持ちよく身体を動かしていきましょう。

運動量☆1.5

12：00〜13：15 時間 75分

呼吸法とヨガ

〜自律神経の正常化〜

美由紀

ヨガの呼吸法をゆっくり、深く、丁寧に行う事で、自律神経を整え、心身のバランスを整えていきましょう。
同時に、呼吸のリズムに合わせて、穏やかに身体を動かす事で、ヨガの効果を更に高めていきます。＊本クラスはマタニティの方のご参加も可能です。

運動量☆1