



# 1 / 1 4 「月祝」 スタジオスケジュール

## レッスンプログラム *lesson program*

9 : 00 ~ 10 : 15 時間 75 分

\*入室は 8:40 から可能です。

朝ヨガ

NAMI

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

10 : 40 ~ 11 : 55 時間 75 分

リストラティブヨガ  
~身をゆだねる、脱力のヨガ~

NAMI

リストラティブとは回復の意味。年末年始で疲れが溜まり、緊張している心身の状態をたくさんの道具（長枕やブランケット、ブロック等）に身を完全に委ねて行う受け身のヨガ。

レッスンの後半は筋肉運動を最小限に抑え、深い呼吸と脱力によって、心と身体を穏やかに回復へと導きます。

運動量☆1