



2/11「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

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

12 : 00～13 : 15 **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。適度にお休みを入れながら行いますので、フローが初めての方でも安心してご参加頂けます。

運動量☆1.5