

秋のカラダWEEK クラススケジュール

	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)
9:00	<p>ウェーブリングヨガ/塩田</p> <p>ウェーブリングを使って、カラダ本来の力を目覚めさせます☆ ウェーブリングはサポートアイテムにもなるので初心者の方にもオススメです。 【75分/定員10名】</p> 	<p>大人のグラマラスヨガ/坂本</p> <p>ヨガのクラスの後に酵素玄米のお話をします♪ 酵素は体内で作られるには限界があるので、食事から取り入れるのが重要です。 【75分/定員10名】</p> 	<p>ヴィンヤサアロマヨガ/浦野</p> <p>アロマの香りに包まれながら、呼吸 動作で動きましょう！ た呼吸の練習も行います☆ 【75分/定員10名】</p> 	<p>キュッと小顔美肌ヨガ/野村</p> <p>カッサを使って顔をほぐしてから、顔ヨガへ♪リンパの流れを良くするポーズを取り、美肌効果を高めます 【75分/定員10名】 かっさは、プレゼント！</p> 
10:45	<p>骨盤から美しく!/小川</p> <p>骨盤のお話をしているも以上に骨盤周りの筋肉に意識を向けます。プロップスを使ってカラダと向き合しましょう！ 【75分/定員10名】</p> 	<p>正しいカラダの使い方/赤尾</p> <p>カラダの使い方のコツを知り、できないポーズをできる様にしたリピフォーアフターを比べます。カラダの使い方1つで体が激変するのを体験しましょう!! 【75分/定員10名】</p> 	<p>※11:00からの開催になります</p> <p>美ボディ&amp;ヒップアップ/渡辺</p> <p>いつも以上にヒップアップに効果のある動きを取り入れていきます！ 目指せ美ボディ!! 【75分/定員10名】</p> 	<p>免疫力を上げる経絡ヨガ/阿利</p> <p>エネルギーの通り道である経絡とその道筋にある経穴を意識して、カラダの内側から元気にしていきます！ 【75分/定員10名】</p> 
12:30	<p>たむらブートキャンプ/田村</p> <p>誰もが知ってる音楽に合わせて楽しくエクササイズをしましょう♪ 【45分/定員10名】</p> 			
13:00		<p>アロマクラフト体験/北野</p> <p>自分の好みのアロマを作成し幸せ香りを自宅に持って帰しましょう☆ 【75分/定員10名】</p> 	<p>リンパケアヨガ/吉本</p> <p>精油をブレンドしたオイルを使って、セルフトリートメント&amp;ポーズをとっていきます♪ 【75分/定員10名】</p> 	<p>やさしいシヴァナンダヨガ/吉本</p> <p>伝統的なヨガの流派の一つです。ポーズの間にシャヴァーサナを行うのが特徴的なヨガです！ 【75分/定員10名】</p> 
14:00	<p>コアトレパーソナル/馬場</p> <p>4名限定!しっかりコアを鍛えていきます! 【75分/定員4名】</p> 			<p>※17:00からの開催になります</p>    <p>サンセット海ヨガ/北野, 秦, 馬場 大蔵海岸にて夕陽を浴びながらヨガをします! 【75分/定員20名】</p>