



# YOGA WEEK!

開催期間: 6月5日(日)~11日(土)

日	曜日	レッスン	時間	インストラクター	テーマ
5日	日	優しいヴィンヤサ	12:15	宇治本	ピークポーズに向けて丁寧に準備を積み重ねていきます。
	日	陰ヨガ~呼吸を楽しむ~	13:00	梶原	良い呼吸を身に付け、健康と豊かさを手に入れましょう。
6日	月	月礼拝	14:15	林	腰回りを気持ちよく伸ばします。月の満ち欠けをアーサナで楽しみましょう♪
	月	コンディショニングヨガ	18:00	白石	心の穏やかさ、身体のしなやかさに気付く
	月	リフレッシュヨガ	19:30	白石	自分の中の奥底の力強さを感じる
	月	機能改善カキラ	20:00	高田	尿漏れ予防のためのトレーニングをプラスして行います。
7日	火	スタートアップホットヨガ			
	火	シェイプアップエクササイズ			
	火	脂肪燃焼ホットカキラ	14:00	高田	尿漏れ予防のためのトレーニングをプラスして行います。
	火	リラックス&シェイプヨガ			
	火	アロマヒーリングリラックスヨガ	20:00	松井	通常のレッスン内容に、心のヨガポーズを加えて行います。
9日	木	ベーシックピラティス			
	木	リラックスヨガ	13:00	ゆうこ	背中で呼吸をしましょう! 背面を緩めて動いていきます。
	木	コンディショニングヨガ	14:30	白石	心の穏やかさ、身体のしなやかさに気付く
	木	ボディメイクピラティス	15:45	辻田	お尻を整えます! 美尻エクササイズ!
	木	汗たっぷりホットヨガ	18:15	辻田	音楽合わせて、ゆったりと流れるようにポーズをとっていきます。ダンサーズヨガ
	木	ボディメイクヨガ			
	木	ホットカキラ	20:00	高田	尿漏れ予防のためのトレーニングをプラスして行います。
	木	HITヨガ	20:00	辻田	4分間の有酸素運動の後に、ブロックやマットを使って身体をほぐしていきます。
10日	金	アロマリラックスヨガ	10:30	木地谷	「ブラーマリー呼吸」や陰ヨガのポーズを取り入れ、よりリラックスしていきます。
	金	新アナトミック骨盤ヨガ初級	10:45	宇治本	強い骨、深層の筋肉まで鍛えることができます。足が軽くスッキリするでしょう。
	金	ご自愛ヨガ	12:15	宇治本	週末に向け、一週間のご褒美にヨガとマッサージのクラスです。
11日	土	ゆったりホットヨガ	11:00	大桑	アロマスプレーを用いて呼吸を意識しながらストレッチをしていきます。
	土	アロマリラックスヨガ	13:00	木地谷	「ブラーマリー呼吸」や陰ヨガのポーズを取り入れ、よりリラックスしていきます。