

# お正月スペシャルクラス

今年もやります！お正月明けのスペシャルクラス。今年は上前津校、名駅校での開催です。お休み中に疲れた身体と心を整えに来てください。

令和6年1月3日 & 4日 1レッスン 1,000円  
レンタルマット 300円

## —1/3(水)上前津校スケジュール—

- ① 16:00-17:00 情熱ピラティス(小原)
- ② 17:30-18:30 初心者のためのアシュタンガヨガ(小原)
- ③ 19:00-20:15 シルシアサナを練習しよう!(小原)

## —1/4(木)上前津校スケジュール—

- ④ 10:00-11:15 身体を整えるピラティス&ヨガ(あきこ)
- ⑤ 18:30-19:45 内側からほぐす まったりヨガ(小原)

## —1/3(水)名駅校スケジュール—

- ⑥ 10:30-11:45 背中&胸スッキリ リフレッシュヨガ(NAO)
- ⑦ 13:30-14:45 骨に効くヨガ(ふみき)

## —1/4(木)名駅校スケジュール—

- ⑧ 10:30-11:45 座ってお腹を鍛えよう!!チェアバレトン(晃代)
- ⑨ 13:30-14:45 やさしいヨガ(あさみ)

①【情熱ピラティス】ヨガやピラティスが初心者の方でも大丈夫です。親切丁寧に、そして松岡修造さんのように情熱的に・・・ピラティスを伝えさせていただきます。腰痛持ちの方や姿勢が悪い方、ぽっこりお腹が気になる方、身体が冷えている方は是非！ピラティスをやるべきです！！

②【初心者のためのアシュタンガヨガ】運動量が多い、難しい・・・といった印象の強いアシュタンガヨガをゆっくりとわかりやすく進めていきます。身体は硬いけどしっかり動きたい方や、無心になりたい方、自分と向き合いたい方は是非♪

③【シルシアサナを練習しよう!】王様のポーズと言われているシルシアサナ。いわゆる頭立ちです。柔軟性や筋力はありません関係ないので、実はちゃんと練習すればできるようになります。シルシアサナは脳にも身体にも心にも素晴らしい効果があります。

④【身体を整えるピラティス&ヨガ】始めに呼吸を整えます。ピラティスで第7、8感を刺激し活性化させ、ヨガで柔軟性、可動域を向上します。年末年始で眠っている身体を目覚めさせ生活習慣を整え2024年をよいスタートにしましょう!

⑤【内側からほぐすまったりヨガ】年末年始で疲れてしまった胃腸や肝臓を癒しましょう。まだお正月モードから抜けられない貴方!まずはまったりとほぐして、今年一年が素晴らしいものになりますように・・・。気持ちが良い動きばかりなので、初めての方でも安心してご参加いただけます♪

⑥【背中&胸スッキリ リフレッシュヨガ】  
食べ飲み疲れた身体を目覚めさせよう!胸を開いて明るい一年に(〇)

⑦【骨に効くヨガ】普段なかなか意識していない骨。身体の奥の方と、その動きを感じられるようにポーズひとつひとつ、しっかり深めていきます。骨と繋がる筋肉にも効いてくるヨガになります

⑧【座ってお腹を鍛えよう!!チェアバレトン】シニア世代、運動不足の若者必見!!座ってインナーマッスルを鍛えよう!インナーマッスルがあると、姿勢が良くなり、身体が歪みにくくなり、疲れにくくなります。無理なくダイエットをしたい方にもお勧めです。

⑨【やさしいヨガ】ゆっくり呼吸をしながら、要らない力を抜いていきます。やさしい太陽礼拝で全身気持ち良く動かしましょう。2024年やさしい気持ちで過ごせるように、まずは自分から整えます♡

ご予約

TEL 052-253-5515

MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

※12/29~1/4まで通常クラスはお休みとなります。



湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL 052-253-5515

MAIL [info@shounan-shyz.com](mailto:info@shounan-shyz.com)

HP <http://shounan-shyz.com>