

GW スペシャルクラス

今年もやります！GW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。

4月29日(月祝)&5月3日(金祝)~5月6日(月祝)

名駅校スケジュール

- ①4/29(月)13:00-14:15 リフレッシュヨガ(NAO)
- ②4/29(月)19:00-20:00 初めてのバレトン(晃代)
- ③5/3(金)10:30-11:45 自律神経を整えるヨガ(NAO)
- ④5/4(土)10:30-11:45 キレイヨガ(Mary)
- ⑤5/4(土)13:00-14:15 自律神経を整えるヨガ(NAO)
- ⑥5/5(日)8:00-9:15 朝ヨガ(NAO)
- ⑦5/6(月)10:30-11:45 バランスチャレンジヨガ(NAO)

上前津校スケジュール

- ⑧5/5(日)10:00-11:15 身体を整えるピラティス&ヨガ(あきこ)
- ⑨5/6(月)10:00-11:00 初めてのアシュタンガヨガ(小原)
- ⑩5/6(月)11:30-12:30 初めてのピラティス(小原)
- ⑪5/6(月)14:00-14:45 親子ヨガ(まどか)
- ⑫5/6(月)15:30-16:30 初めてのバレトン(晃代)

①【リフレッシュヨガ】様々なヨガの基本なアーサナを組み合わせて呼吸とともに身体を動かしていきます。普段動かしていない箇所や硬くなってしまっている身体をすっきりとリフレッシュさせていきます！

②&⑫【初めてのバレトン】

楽しく音楽に合わせて体幹を鍛えよう！

③&⑤【自律神経を整えるヨガ】前半は身体を温める動きを中心に…。リラックスできるポーズで呼吸を深めて、後半は背骨をダイナミックに動かし交感神経を刺激してラストは副交感神経を刺激するシャバアーサナで終わっていきます。

④【キレイヨガ】全身をほぐしたりストレッチをしながら身体を整えます。呼吸と基本的なアーサナをとり、気持ちよく身体を伸ばしていきましょう♪GWの後半、予定が空いている方は是非お越しください。

⑥【朝ヨガ】朝のポーズにとっても良いとされている太陽礼拝を中心に身体動かしていきます。一つ一つゆっくりと丁寧に無理なく呼吸に意識を向けていきます。

⑦【バランスチャレンジヨガ】普段からヨガを生活の一部に取り入れている方も”慣れ”ていってしまい、もしかすると決まった筋肉しか使っていないのかもしれない！その慣れを解消すべくストレッチや(少しだけ)筋トレ要素を取り入れてバランス感覚を養うアーサナをしていきます。終わった後には足の安定感や引き締まった背筋を実感しましょう。

⑧【骨盤を整えるピラティス&ヨガ】初めに「きほんの呼吸」で呼吸を整えていきます。硬くなった筋を緩めていきます。ピラティスでは、身体の動きを意識的にコントロールして身体機能を引き出します。そして後半はヨガで呼吸と動きを合わせて柔軟性を高めていきます。

⑨【初めてのアシュタンガヨガ】ハードなヨガという印象のアシュタンガヨガですが、慣れてくると静寂な時間を感じることができるようになります。自分の身体と心に向き合う事により、「今」というこの瞬間を味わうことができます。

⑩【初めてのピラティス】ピラティスは難しい・・・、そう思われがちです。初めてのピラティスでは骨盤を動かすことの心地良さや背骨を一つ一つ動かすことの快適さを伝えていきたいと思えます。自分の身体に責任を持って生きること。一生ともに生きる身体を何より大切にしていくことを感じていくクラスです。

⑪【親子ヨガ】お子さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう！対象年齢は3歳から小学3年生までのお子様と保護者様。

参加費 大人1,500円 お子様の参加費500円

ご予約 TEL 052-253-5515

MAIL info@shounan-shyz.com

1レッスン1,500円

※4/29&5/3~5/6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
TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com
HP <http://shounan-shyz.com>