

お盆スペシャルクラス 8/11(日)～8/17(土)

＜上前津校＞

8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
8:00-9:15 1日の活力ヨガ 岩田	20:15-21:15 ピラティスで暑さに 負けない体作り のぞみ	10:00-11:15 身体を整える ピラティス&ヨガ あきこ		10:00-11:15 身体を整える ピラティス&ヨガ あきこ	15:00-16:00 血流改善かん たん椅子体操 晃代	16:00-17:30 乳がん リハビリヨガ ユキ
10:00-11:15 ストレッチヨガ NAO		18:30-19:45 自分に集中 ヨガセラピー のぞみ		14:30-15:30 初めての バレトン 晃代		

＜名駅校＞

8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
10:30-11:45 キレイヨガ Mary	10:30-11:45 後屈を深めるヨガ NAO	10:30-11:45 キレイヨガ Mary	10:30-11:45 体幹強化ヨガ NAO		19:00-20:15 キレイ体幹ヨガ Mary	

＜北名古屋校＞

8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
			10:00-11:15 ヨガ&アロマ フットセラピー あきこ			

名駅校 8/11(日)&8/13(火)10時30分～キレイヨガ Mary

全身をストレッチしながら、身体をほぐします。ヨガの代表的なポーズをとり、気持ちよく身体を伸ばしていきます。ゆったり呼吸を整えて、シャバーサナで心身リラックスしていきます。

名駅校 8/12(月)10:30～後屈を深めるヨガ NAO

前屈、後屈、側屈、回旋、逆転を含むポーズを組み合わせて身体を動かしていきます。太陽礼拝、ブリッジも入れて共に爽快感を味わいましょう☆

名駅校 8/14(水)10:30～体幹強化ヨガ NAO

片手、片足を上げたバランスポーズに始まり、ダウンドックや木のポーズ等姿勢を保持できるように体幹を使っていきます。胸や背中、腹筋、脇腹、臀部を刺激して動作の軸となる部分にアプローチしてポーズをとっていきます

名駅校 8/16(金)19時00～20時15分キレイ体幹ヨガ Mary

美容や整った身体を維持していく、または、加齢に伴い失ってしまったものを改善する上で体幹強化はとても大事です。ヨガを通して美しい身体を作っていきます。

残暑厳しいと思われませんが、ヨガをして日頃の運動不足を解消しましょう。

上前津校 8/11(日) 8:00-9:15 1日の活力ヨガ 岩田

目覚めたての身体を少しずつ起こしていき、レッスン後半では、太陽礼拝をベースに動いていきます。交感神経を優位に1日エネルギーに動いていけるよう体のスイッチを切り替えましょう！

上前津校 8/11(日) 10:00～ストレッチヨガ NAO

ストレッチとヨガを組み合わせて、普段使わない筋肉を存分に使っていきましょう(^^)腰痛予防にきくポーズやハムストリングをたくさん伸ばして強くしなやかな筋肉を目指しましょう！

上前津校 8/12(月) 20:15～『ピラティスで暑さに負けない体作り』のぞみ

夏は室内と屋外と気温差やクーラーの効いた部屋に長くいることなど、ダルさや体力低下を引き起こします。このレッスンでは簡単に取り入れられるものから、ちょっと難しいバランスなど。できないものも笑って楽しみながら行っていくでしょう。ピラティス初めての方でも大丈夫です

上前津校 8/13(火) & 8/15(木) 10:00～身体を整えるピラティス&ヨガ あきこ

初めに呼吸法で呼吸を整えていきます。それからピラティスで呼吸＝動作＝感覚刺激＝姿勢を整えて、最後に全身整った状態でヨガで柔軟性を高めていきます。リフレッシュしに来てください。

上前津校 8/13(火) 18:30～自分に集中ヨガセラピー のぞみ

ヨガは自分に集中して、自分を深める時間。それを感じられるように呼吸や瞑想も丁寧に説明しながら、取り入れていきます。ヨガの時間があることで、普段の生活に気づきが多くありますように。お盆のリラックスタイムとしてお待ちしております。

上前津校 8/15(木) 14:30～初めてのバレトン 晃代

フィットネス、バレエ、ヨガの要素を組み込んだ裸足で行うエクササイズ筋力、体幹、柔軟とよくばりプログラムでレッツシェイプアップ

上前津校 8/16(金) 15:00～血流改善かんたん椅子体操 晃代

椅子に座って行う体操です。足首から手の先までくまなく動かす事で代謝をあげ滞っている血の流れを良くしていきます。更に首から腰骨にかけての筋肉をストレッチをするので体幹が鍛えられて姿勢も良くなり体の歪みも治す効果あります。どなたでも出来ます。身体の負担が少ないので産後間もない方にもおすすめです。

上前津校 8/17(土) 16:00～乳がんリハビリヨガ ユキ

乳がん経験者の方の為にヨガクラスです。手術を控えている方、術後のリハビリをされたい方、昔の手術跡があり普通のヨガクラスに参加しづらい、という方ぜひご参加ください。胸を開くということはとても大切なことです。胸を開くと心もカラダも前向きになれます。周りの人と同じじゃなくて大丈夫。頑張らなくても良い「乳がんリハビリヨガ」クラスです。

北名古屋校 8/14(水) 10:00～ヨガ&アロマフットセラピー あきこ

呼吸法とヨガで呼吸＝動作を意識しながら柔軟性を向上していきます。その後、アロマフットセラピー(オイルを使って膝下から足裏までをマッサージしていきます)でリンパの流れをつくって老廃物を流していきます。ぜひ、リフレッシュしに来てください。※膝上まであげれるズボンを履いてきてください。

※オイルはこちらで用意あります。が、何本かを皆さんでシェアするので、気になる方は自分のお持ちのオイルを持ってきていただいても大丈夫です。