

<コア&シェイプヨガ>

【体幹を鍛えてお腹周りを引き締めシェイプ】

姿勢改善、腰痛予防にも

*3ヶ月間集中して同じプログラムを行います。
継続することで、3ヶ月間の効果を実感することが出来ます。

火曜日 10:30~11:30、土曜日 13:30~14:30

金曜日 11:00~12:00 (産後ケアママヨガ)

◎骨格を支える、インナーマッスルを強化して体幹の筋力アップ
多少キツめだけど、身体を変えるんだという強い気持ちを持って参加してもらおう

<週末の癒しヨガ>

【家事やデスクワークでお疲れの自分に癒やしのひと時を】

平日お勤めの方

肩首こりの解消、睡眠の質を高めたい方に

金曜日 19:45~21:00

◎肩首周りのほぐし多め、15分前後のヨガニードラOK
バクティ要素を入れた癒し系ヨガ

<リフレッシュフローヨガ>

【運動不足を解消して代謝UP!!】

ストレス発散したい、汗をかきたい

冷え性の改善に

金曜日 13:00~14:00、日曜日 10:00~11:00

◎現状通り

<Advance>

【ヨガ経験3ヶ月以上の方に】

中級ポーズ、逆転、アームバランスなどが入ります。

筋力・集中力・持久力UPもオススメ!!

日曜 12:30~13:45

◎アームバランス、ハラアサナ・ショルダーハンドスタンド 追加

<バクティフローヨガ>

【ハートチャクラを活性化】

前向きになりたい、愛情深くありたい

肩甲骨周りを柔軟にしたい、コミュニケーション力を高めたい

水曜 19:45~21:00

◎現状通り

<コア&シェイプヨガ>

【体幹を鍛えてお腹周りを引き締めシェイプ】

姿勢改善、腰痛予防にも

*3ヶ月間集中して同じプログラムを行います。

継続することで、3ヶ月間の効果を実感することが出来ます。

～瞑想と呼吸 10分～

仰向けからドロインしながら呼吸

橋のポーズブロック挟んで×5

ゆりかごのポーズで起き上がる

～Wup 太陽礼拝×3 10分～

【コアパート 15分】

フロントプランク⑧

サイドプランク⑧

ドルフィンプランク⑧

ドルフィンサイドプランク⑧

ドルフィンエルボータッチ右⑤

ドルフィンエルボータッチ左⑤

ドルフィンツイスト⑧

ドルフィンプランク⑧

余裕があったらマウンテンクライマー

ダウンドック×5

ダウンドックのツイスト/椅子のポーズツイスト/ランジのねじり/三角のねじり

太陽礼拝クールダウン×1

～座位ポーズ 10分～

片足前屈

ツイスト

船のポーズ×8

～仰向け5分～

ツイスト

バッタコナ/ハッピーベイビー/仰向け開脚

～シャバーサナ10分～

<リフレッシュフロー>

【運動不足を解消して代謝UP!!】

ストレス発散したい、汗をかきたい
冷え性の改善に

～瞑想と呼吸とWup 15分～

キャット&カウ
ツイスト/バランス/体側/足伸ばし

ダウンドック

【太陽礼拝パート 15分】

太陽礼拝A×3

ツイスト/体側/コア/下半身強化

バランスポーズ

木/ナタラジャ/一本立ち/ガルダ/片足の椅子ねじり/戦士3/半月

ダウンドック×5

太陽礼拝クールダウン×1

～座位ポーズ 10分～

片足前屈
ツイスト

～仰向け5分～

ツイスト
バッタコナ/ハッピーベイビー/仰向け開脚
ゆりかごのポーズ

～シャバーサナ10分～

GW限定！YOGAチャレンジ！

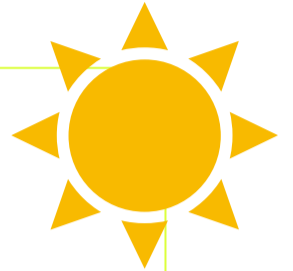
10連休で磨くヨガ習慣

10日間連続で ヨガの練習をしたことがありますか？

～継続した練習は心身を整えます～

- ◆身体を素早く変えたい方
- ◆精神的な安定感を身に付けたい方
- ◆ヨガ・瞑想を習慣づけたい方
- ◆集中力・忍耐力を向上させたい方
- ◆自分だけの時間を過ごしたい方

一人では出来ない事も
シマシマがしっかりサポートします!!



期間内の受講は**フリーパス**がオススメです！

10日連続受講の方は次回使える**1レッスンチケット**をプレゼント

4/27～5/6までは以下のクラススケジュールです

・4/27(土) 10:00～11:30

特別WS「女性のカラダとココロの一生と上手に付き合う為のヨガ」 講師/山本香織

・4/28(日) 10:00～11:00 リフレッシュフロー、12:00～13:15 Advance

・4/29(月・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ

・4/30(火・祝) 10:00～11:00 コア&シェイプ

・5/1(水・祝) 19:45～21:00 バクティフローヨガ

・5/2(木・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ

・5/3(金・祝) 10:00～11:15 呼吸に寄り添うヴィンヤサフロー IR/ Izumi

・5/4(土・祝) 10:00～11:30 特別クラス「後屈を深めるヨガ～鳩のポーズ～」

・5/5(日・祝) 10:00～11:00ベーシックフロー、12:00～13:15 Advance

・5/6(月・祝) 8:00～9:00 朝ヨガ