



ヨガ・プログラム一覧/ご案内

<p>火曜日 ヨガ 14:00～ 14:50 定員18名</p>	<p>担当 江口 育美</p> <p>強度 </p>	<p>老若男女を問わず、どなたでも参加していただける初心者クラスです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肩こり、腰痛、膝痛など身体の不調を感じている ●怪我でリハビリ中 ●体力に自信がないetc... <p>修正ポーズとストレッチ 気血・リンパの流れを改善！！ 元気で健康な日常を取り戻しましょう。</p>	<p>金曜日 ヨガ 11:10～ 12:00 定員18名</p>	<p>担当 江口 育美</p> <p>強度 ★</p>	<p>むくみが気になる方に 特にオススメの初心者クラスです。 矯正ポーズで全身の筋肉と心のバランスを整え、気血・リンパの流れを促します。 自己治癒力を引き出し、 免疫力UP！！</p>
<p>火曜日 ヨガ療法 15:10～ 16:00 定員15名</p>	<p>担当 今北多佳子</p> <p>強度 </p>	<p>健康や長寿に効果的だと考えられている股関節まわりや膝・背中・首の筋肉を強化して行きます。</p>	<p>金曜日 ヨガ 20:00～ 20:50 定員18名</p>	<p>担当 米井 里佳</p> <p>強度 ★★</p>	<p>～整える・流す・ 目覚めさせる～ 身体のすみずみまで意識をめぐらせるヨガです。</p>
<p>水曜日 ヨガ80 11:30～ 12:45 定員15名</p>	<p>担当 米井 里佳</p> <p>強度 ★★★</p>	<p>～調身・調息 そして調心～ 心と身体を統合的に ヨガで健康に導きましょう。</p>	<p>日曜日 ヨガ90 13:30～ 14:20 定員15名</p>	<p>担当 片倉 昭江</p> <p>強度 ★★</p>	<p>伝統的なハタ・ヨーガのクラスです。 自身の身体を意識し、自分のペースで行えます。 準備運動、アーサナ(ポーズ) 太陽礼拝、逆立ち、集中と瞑想 逆立ちはヨーガの王様！！ 段階を踏んで練習します。</p>

午前帯(10:00～12:00)

午後帯(13:00～15:00)

夜帯(20:00～21:00)