

TIME TABLE

ほのが先生



すっきりモーニングヨガ

インドヨガをベースに全身を流れるように伸ばしていきます。
朝ヨガはカラダの血行を促進し基礎代謝を向上させる効果があります♪
一日を心地よく過ごせるように、心身を整えていきましょう。

9:40
-10:35

かおり先生



心に癒しの余白を作るゆとりラ・ヨガ

ストレッチで緊張を緩め、呼吸を巡らせ、ゆっくり全身を動かします。
リラックスしながら心にゆとりのスペースを作りましょう。

10:50
-11:45

ヒロト先生



免疫力up 腸活ヨガ

前屈や捻りのポーズを重点的に行う腸活ヨガ。
第二の脳と呼ばれる腸に適度な刺激を与え腸内環境を改善し、
免疫力upにアプローチしていきます。

12:00
-12:55

まろこ先生



和みヨガ

呼吸法と座位メインのアーサナクラスです。
ゆったりと呼吸に合わせて体をじんわり解して心も和やかに。
シャヴァーサナでは、ヒーリング楽器のさざなみドラムの音色をお届けします。

13:10
-14:05

しゅう先生



心と体を軽くする伝統的インドヨガ

「インドへ行くと人生観が変わる」
そんなインド古来の教えで心も体も軽くしませんか？
日常に活かせるヨガ哲学と、家でもできる身体の癒し方・整え方をお伝えします。

14:20
-15:15

りみが先生



アロマで整える7つのチャクラヨガ

「チャクラって何？」そんな疑問を紐解きながら、
各チャクラに対応するポーズを行いグラウンディングを整えます。
潜在意識を刺激するアロマが呼吸を深めリラクゼーションへと導きます。

15:30
-16:25