

【開催日一覧…選べる4つのコース】

【ビギナーコース】はじめてのヨーガ（偶数月の第2金曜日）

ヨーガに興味がある、無理なく運動をしたいといった初心者向けコースです。
最近疲れやすい、体に不調があるといった方に効果のある簡単なヨーガで体のメンテナンスをしていきます。

	月日	日替わりメニュー
#1	4月14日（金）	骨盤を整えて疲れにくい身体をつくる
#2	6月9日（金）	呼吸と姿勢を整えて胃腸の悩みを解消する
#3	8月4日（金）	コリをほぐすヨーガで首・肩・背中を楽にする
#4	10月13日（金）	痛くない動きで、関節痛を解消する
#5	12月8日（金）	気持ちよく腰を伸ばして、痛みとだるさを取る
#6	2月9日（金）	身体をゆるめて、本来の健康力を取り戻す

（こんな方におススメ!）

ヨーガを始めてみたい、運動不足を解消したい、
呼吸と姿勢を整えたい



【メンタルコース】心が弱った時のメンタルヘルスヨーガ（奇数月の第2金曜日）

心の疲れを感じている方向けのコースです。
心と体はつながっているの、ヨーガで疲れを取ることで、メンタルヘルスの効果を上げていきます。

	月日	日替わりメニュー
#1	5月12日（金）	自律神経を整えイライラを改善する
#2	7月14日（金）	不眠症、陰うつ対策
#3	9月8日（金）	悲しみや落ち込みを和らげる
#4	11月10日（金）	不安や恐怖を和らげる
#5	1月12日（金）	冬季うつ・無気力を改善する
#6	3月8日（金）	メンタルのアンバランスを和らげる

（こんな方におススメ!）

ストレスを感じている、リラックスしたい、自律神経を整えたい



【フィジカルコース】鍛えるヨーガでもっと機能的な体へ（偶数月の第4金曜日）

セルフマッサージで筋肉のバランスを整えた後に、キレイのある筋肉を作り上げていく体を鍛えたい方向けのコースです。

筋肉強化はもちろん、スポーツや日常動作の改善につながるヨーガです。

	月日	日替わりメニュー
#1	4月28日（金）	呼吸で腹筋を割る
#2	6月23日（金）	皮膚をさすって動かしたい筋肉を意識づける
#3	8月25日（金）	筋肉の運動性を磨く
#4	10月27日（金）	動的ヨーガで可動域を広げる
#5	12月22日（金）	筋肉量を増やして血行をスムーズにする
#6	2月23日（金）	視線による姿勢反射を筋肉につなげる

（こんな方におススメ!）

筋肉をつけたい、理想のバランス体型になりたい、
動ける体を作りたい



【ビューティーコース】キレイを作る美容ヨーガ（奇数月の第4金曜日）

健康で美容効果のあるコースです。
体の軸を整えインナーマッスルを鍛えることで、顔と体の歪みを解消します。ダイエット、デイリーケア等を意識しながら、健康で輝く美しさを目指します。

	月日	日替わりメニュー
#1	5月26日（金）	細く引きしまった二の腕をつくる
#2	7月28日（金）	美しいくびれたウエストをつくる
#3	9月22日（金）	後ろ姿も魅せる背中をつくる
#4	11月24日（金）	キュッと上がったバストをつくる
#5	1月26日（金）	ヒールの似合うメリハリ脚をつくる
#6	3月22日（金）	ふくらした丸いバストをつくる

（こんな方におススメ!）

無理なく痩せたい、ホルモンバランスを整えたい、体の歪みを改善したい



※上記日程の他、3月1日（金）、3月15日（金）もヨーガ教室を開催します（開催するコースは未定）