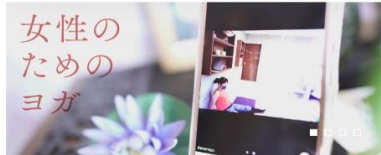


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
1030-1130 ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	1030-1130 ①③⑤ 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	1030-1130 ナチュラル ヨガ nanako	10:30-11:30 女性によりそう 季節のヨガ yasuko	10:00-11:00 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie	10:00-11:00 ①③⑤ 歪みが整う ポールヨガ chie	10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako	10:30-11:30 からだと心を 緩めるヨガ minako		1030-1130 アンチエイジ ングyoga hitomi	9:30-10:30 骨盤スタイル yoga miona	6月より
1030-1130 ②④整える 骨盤ヨガ chie	1030-1130 ②④整える 骨盤ヨガ chie	テニスボール ご用意ください		10:00-11:00 ②④全身 スッキリフ ローヨガ chie	10:00-11:00 ②④全身 スッキリフ ローヨガ chie					10:50-11:50 バレトン michi	
1400-1500 女性のための のヨガ megumi	1400-1500 女性のための のヨガ megumi			1330-1430 ②④アロマ ストレッチ mika	11:00-12:00 膝ヨガ(幸せ 女性ホルモン アップ) chiaki		13:30-14:30 歪みが整う ポールヨガ chie	13:30-14:30 巡りのヨガ (気・血・水) noriko	13:30-14:30 巡りのヨガ (気・血・水) noriko	12:15-13:15 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi	12:15-13:15 温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ) megumi
	18:30-19:30 美的yoga chie	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi	1915-2015 お尻ほぐし 血流ヨガ megumi	LIVE yoga 		1915-2015 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 美尻美脚ヨガ chie	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako	1915-2015 アンチエイジ ングヨガ minako	1500-1600 パワーヨガ Chie	1500-1600 パワーヨガ Chie
											②お顔かっさ mika



_karadano_megumi



3分ヨガ*からだの恵み



オンラインヨガ専用サイト

<https://goodpage.me/karada-m>

初回体験無料



プログラム紹介

☆ …強度

季節のヨガ ☆～☆	春夏秋冬、季節により変化するカラダによりそうアーサナ、呼吸を行います。動きやすい時期、動きにくい時期、気持ちも呼吸も変わります。1年を通して充実できる毎日にしていきます。	整える骨盤 ヨガ ☆	骨盤を中心に身体の調節をしながら歪みや捻じれを整えて呼吸に合わせて心を解き放っていきます。
女性のための ヨガ ☆～☆	姿勢が美しくなるように意識したヨガです。柔軟性と筋力をバランスよく鍛えて女性らしい美しいボディーラインをめざします。	ナチュラル ヨガ ☆～☆	深い呼吸とポーズを連動させ、全身をまんべんなく動かしカラダとココロの調和を目指すクラスです。
お尻ほぐし 血流ヨガ ☆～☆	お尻のコリはあらゆる不調を引き起こします。しっかりとほぐし、カラダ全体の血行をよくして行きましょう。	歪みが整う ボールヨガ ☆	腰痛・膝痛・四十肩、歪みによるからだの痛み、不調を整えます。ボールを使ってほぐし、緩め、伸ばしていきます。初心者の方でも運動の嫌いな方でもどなたでもご利用頂けます。
フローヨガ ☆☆	呼吸に合わせて次々とアーサナを繰り返します。自然と集中力が高まり、心とカラダのストレス発散に繋がります。脂肪燃焼や代謝UP、筋力UPに。	アロマ リラックス ☆	アロマテラピーを行いながら、ほぐしとストレッチ、心身を効果的にリラクゼーションさせる自立訓練法を行います。
からだと心を 緩めるヨ ガ ☆	心の不調は身体の不調に繋がります。深い呼吸とゆったりとした動きで自律神経を整え心とからだの緊張を解きほぐします。美しく健康に生きるための体質改善を行います。	美尻美脚 ヨガ ☆☆☆	女性らしい美しいお尻と美しい脚を作り上げるアーサナを行います。続けていくことで引き締まったしなやかな筋肉で美しいプロポーションを目指します。
巡りのヨガ ☆	「気」は生命のエネルギー「血」は血液「水」は体液。心と身体の中にあるこれらの滞りを呼吸とポーズでほぐし、本来の快適な自分に戻していきます。	アンチエイ ジングヨガ ☆	優雅に緩やかに～美しく若々しい女性である為に深い呼吸で新陳代謝を促し女性ホルモンのバランスを整えるポーズでアンチエイジング
骨盤スタイル ヨガ ☆～☆	骨盤の歪み筋肉のハリを整え、美し姿勢へ導く事で、ウエストがキュッと締まったメリハリのあるスタイルを作り出します。	バレトン ☆～☆	バレエをベースにフィットネスとヨガが融合した、どなたでも行えるエクササイズ。体幹を鍛え美しい姿勢へ、ストレス解消リフレッシュ効果も高いです。
温活ヨガ ☆	マッサージを行いながら体を温めゆっくりとヨガを行い全体をほぐしていきます。妊活、マタニティさん、更年期など女性のお悩みに寄り添います。	パワーヨガ ☆☆☆	インド生まれのアシュタンガヨガをベースに効果的に改良されたヨガスタイル。様々な「動」と「静」のポーズを流れるように連続的に行います。
持ち物	・ヨガマット（もしくはバスタオル）・動きやすい服装☆飲み物 ※レンタルヨガマット（200円）		

