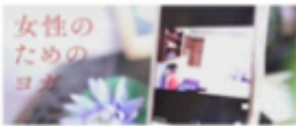


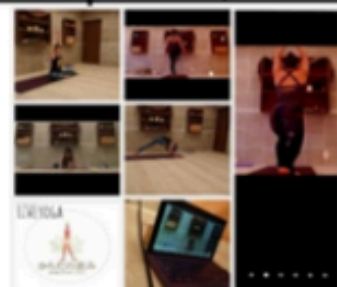
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga	スタジオ	LIVEyoga
1030-1130	1030-1130	1030-1130		10:00-11:00	10:00-11:00	10:30-11:30	10:30-11:30		1030-1130	9:30-10:30	
①③⑤シニア styleヨガ	整える 骨盤ヨガ	ナチュラル ヨガ		①③⑤ 歪みが整う ボールヨガ	①③⑤ 歪みが整う ボールヨガ	からだと心を 緩めるヨガ	からだと心を 緩めるヨガ		アンチエイジ ングyoga	バラエティ yoga	
yasuko	chie	nanako		chie	chie	minako	minako		hitomi		
1030-1130	1015-1115			10:00-11:00	10:00-11:00					10:50-11:50	
②④整える 骨盤ヨガ	①③ 整えるヨガ	テニスボール ご用意ください		②④全身 スッキリフ ローヨガ	②④全身 スッキリフ ローヨガ					バレトン (2~3回/月)	
chie	chie			chie	chie					miichi	
1400-1500	1400-1500			1330-1430				13:30-14:30	13:30-14:30	12:15-13:15	12:15-13:15
女性のための ヨガ	女性のための ヨガ			②④足トレ &ストレッチ				巡りのヨガ (気・血・水)	巡りのヨガ (気・血・水)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)	温活ヨガ (妊活・妊婦も おススメ)
megumi	megumi			mika				noriko	noriko	megumi	megumi
										1500-1600	1500-1600
										パワーヨガ	パワーヨガ
										Chie	Chie
18:30-19:30	1915-2015	1915-2015		LIVE yoga		1915-2015	1915-2015	1915-2015	1915-2015		
美的yoga	お尻ほぐし 血流ヨガ	お尻ほぐし 血流ヨガ				①③⑤ 脂肪燃焼ヨガ ②④筋肉ヨガ	①③⑤ 脂肪燃焼ヨガ ②④筋肉ヨガ	アンチエイジ ングヨガ	アンチエイジ ングヨガ		
chie	megumi	megumi				chie	chie	minako	minako		



オンラインヨガ専用サイト  
<https://goodpage.me/karada-m>



3分ヨガ\*からだの恵み



\_karadano\_megumi

ヨガ+FitCarvinng会員

フィットカービング50分/月 14200円  
 フィットカービング100分/月 21200円

## プログラム紹介

☆ …強度

シニアstyleヨ ガ ☆	シニア世代もこの先シニア世代になる全ての方に、いつまでも美しいスタイル(姿勢・体型)が維持できる身体作りを目指します。	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。	足トレ&ス トレッチ ☆	アロマセラピーを行いながら全身をローラーでほぐし、足指、足裏アーチが正しく使えるトレーニング。全身の筋膜を整えるストレッチを行います。
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、美しく姿勢へ導く事で、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)