

## スタジオ教室



## 木曜日の教室

## リセット・ヨーガⅠ

ヨーガには骨盤を矯正する効果があります。呼吸を合わせ、気持ち良く体を動かして、体の要となる骨盤を整え、体全体をリセットすることで、代謝UP、体の不調の緩和、姿勢も良くなり体のシルエットが美しくなるなど様々な効果があると言われています。日々の疲れやストレスをため込んだ心も一度きれいにリセットし、心と体のバランスを整え、心身を回復させていきましょう。

## 骨盤ヨガ

骨盤ヨガでは、骨盤の歪みだけでなく、それによって引き起こされた体の歪みを調整していきます。骨盤矯正は、骨盤を本来の位置と形に戻し、骨盤のゆがみによって生じたさまざまな症状を改善することができます。肩こりや腰痛、冷え性、便秘、不妊、生理痛など不快な症状を緩和していきます。日常の癖に気づきながら、ゆっくりと呼吸とともに姿勢の悪さ、ストレス改善、代謝を上げて健康な体を手に入れましょう。

## ビューティー・ヨーガⅡ

ストレスなどで蓄積された体の老廃物を取り去り、心まで浸透する深い呼吸により心身を癒して美しくメリハリのある体づくりをめざします。血管系、リンパ系の循環を促し、体のうっ血や凝りを取り除き、「免疫力」を回復させていき、内面も外面も美しくしていくことを目標としたクラスです。

## ヨーガ・フィットネスⅠ

連続的な動きの中でリラックス効果はもちろん、体力やスタミナの向上も同時にはかれる、フィットネスプログラム的な要素も持ち合わせているのが特長です。ポーズを連続で行い、全身の筋力・柔軟性を高めていきましょう。ヨーガ経験者にお勧めのクラスですが、初心者の方にも丁寧に指導していきます。

## かんたんシェイプエクササイズ

初心者でも安心！エアロの動きとボクシングの動きを交互に行い、脂肪燃焼効果を高めシェイプUPを目指します。また運動後のストレッチング指導も行いますので、疲労も残りにくく続けやすい教室となります。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日
リセット・ヨーガⅠ	10:30~12:00	エコホール	大竹 まさみ	6,100円	4/5(木) 11:00~11:15
骨盤ヨガ	13:00~14:00	スタジオ	小山内 美帆	5,100円	4/5(木) 13:00~13:15
ビューティー・ヨーガⅡ	14:30~15:45	スタジオ	三枝 由香理	5,600円	4/5(木) 14:00~14:15
ヨーガ・フィットネスⅠ	19:15~20:45	スタジオ	櫻木 るみ子	6,100円	4/5(木) 19:00~19:15
かんたんシェイプエクササイズ	19:30~20:30	エコホール	櫻木 恭子	5,100円	4/5(木) 19:45~20:00

## 開催日程

第1回	4月12日	第6回	5月24日
第2回	4月19日	第7回	5月31日
第3回	4月26日	第8回	6月7日
第4回	5月10日	第9回	6月14日
第5回	5月17日	第10回	6月21日

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

■お問い合わせ  
エコハウス138 指定管理者  
TEL:(0586)47-7138