

スタジオ教室



やさしいヨーガ

ヨーガをこれからはじめたい方、基礎からヨーガを学びたい方が対象のレッスンです。一つ一つ丁寧に指導していきます。毎日の生活に密着した内容で進めていき、身体が心地よく変わっていく実感を味わってみてください。

骨盤リセットヨガ

骨盤は体の中央に位置し、骨格の土台となっている大切な部分です。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。特に女性にとっては、子宮や卵巣の負担が減り、女性ホルモン作用が正常に戻す作用もあるので、肌荒れ解消も期待できます。

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ク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、疲労も残りやす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
やさしいヨーガ	10:30~12:00	エコホール	大竹 まさみ	6,100円	8/31(木) 11:00~11:15
骨盤リセットヨガ	13:00~14:00	スタジオ	小山内 美帆	5,100円	8/31(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	8/31(木) 14:30~14:45
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	8/31(木) 18:45~19:00
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	8/31(木) 19:30~19:45

開催日程

第1回	9月7日	第6回	10月26日
第2回	9月14日	第7回	11月2日
第3回	9月21日	第8回	11月9日
第4回	9月28日	第9回	11月16日
第5回	10月5日	第10回	11月30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