

【門前仲町店】

12月30日(月) 年末特別レッスン♡

9:20~10:20 ウーマンヘルスケアヨガ★Saki

女性ホルモンの影響を受け、生理が始まり、妊娠・出産ができる年代、閉経を迎える年代、そしてその後の人生を迎える年代へライフステージと共に変化していきます。また、女性の健康は、体の構造・機能・女性ホルモンバランスの状態だけでなく、過ごす環境やメンタルの状態などの影響を受けやすいのも特徴です。そんな女性のライフステージとホルモンの変化で起こる症状をヨガを通して緩和させ、生き生きと日常生活をより快適に過ごせるようになります。

10:40~11:40 基本のピラティス★Saki

骨盤ニュートラルポジションや呼吸法・エクササイズなど基本の動作をピラティスが初めての方も置いてきぼりにせず、ゆっくり進んでじんわり効かせる入門クラス。基本をマスターすることで、インナーマッスルに効かせて身体引き締め、姿勢改善、腰痛緩和に繋がましょう！

12:00~13:00 年末恒例！54回太陽礼拝！★★YUKARI

年末恒例！！太陽礼拝イベント！！108回の半分の54回に挑戦♡まずは半分でチャレンジ✧
108回だとちょっと体力や筋力に自信が無い・・・という方も、是非ご参加ください。1時間程度を目安に動いていきます。

12月31日(火)の大晦日は！森下店にて108回太陽礼拝イベント開催します✧