

【西大島店】

12月30日(月) 年末特別レッスン♡

8:00~9:00 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☆

9:20~10:20 ヨガニドラ～願いを叶えるヨガ～★SATOKO

ヨガニドラは、別名「眠りのヨガ」「願いを叶えるヨガ」。

サンスクリット語で「眠り」を意味する「ニドラ」と「ヨガ」を組み合わせた言葉で、寝たまの姿勢で瞑想を行うヨガです。
寝転がり潜在意識と繋がりがやすくだるんだ状態でサンカルパ(願い)を唱えます。ヨガニドラを行うことで、慢性的な緊張や力みが緩み、
自然治癒力の高まりや自律神経が調整される、寝つきが良くなるなどの効果が期待できる、究極のリラクゼーション法です。

10:40~11:40 背骨コンディショニング★SATOKO

背骨コンディショニングは、背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり様々な不快な症状を改善していきます。つらい腰痛や肩こり、膝の痛み、内臓の不調をお持ちの方！背骨の歪みを整え不調を解消しちゃいましょう！

12:00~13:00 かんたんバレエ★SATOKO

バレエの基本をもとに、軸を整え、しなやかで美しいボディーを作ります。音楽にあわせ、楽しく体幹・筋力向上、柔軟性を高めていきましょう！
バレエ未経験の方でも安心して受けられる、大人初心者向けのバレエレッスンです。
※バレエシューズ若しくは靴下をお持ちいただくと動きやすくなるのでご持参ください。