

令和元年10月

HAPPY YOGAスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土
【お問い合わせ】Tel: 0279-53-2506 (初回要予約) ※春日園ホームページ掲載 ※料金1回・500円/約60分			2	3	4	5
			18:00~★★★ ピラティス	19:30~★ むくみスッキリヨ ガ	19:30~★★★★ ヴィンヤサフ ロー	
6	7	8	9	10	11	12
14:00~★ リラックスフロー	19:30~★★★ ハタヨガ		18:00~★★★ インヨウ 陰陽ヨガ	19:30~★★★★ デトックスフロ ーヨガ(太陽礼拝)	19:30~★ リラックスアロマ	
13	14	15	16	17	18	19
			18:00~★★★ ハタヨガ	19:30~★ アロマチェアー ーヨガ	19:30~★★★ インヨウ 陰陽ヨガ	
20	21	22	23	24	25	26
14:00~★★★ ハタヨガ	19:30~★ (75分) 陰ヨガ		18:00~★ リラックスアロマ	19:30~★★★ ピラティス	19:30~★★★★ (75分) リンパデトックス	
27	28	29	30	※リラックスアロマ・アロマチェアーヨガはアロマオイルを使用します。※リラックスアロマは立位のポーズは ごさいません。※1レッスン60分程度 ※レベル(運動 量)1★~3★★★ ※陰ヨガご参加の方はブランケッ ト、バスタオル等ご用意ください。(陰ヨガ、陰陽ヨガ、		
	19:30~★★★★ 月ヨガ(月礼拝)		18:00~★ リラックスフロ ー	19:30~★★★ ケイラク 経絡ヨガ		

※駐車場は事務所前をご利用下さい。 ※玄関は養護ご利用者様用(向かって左側)玄関からお入り下さい。

※開始10分前ごろまでに、お越しください。※持ち物・ヨガマット・タオル・水 ※服装・動きやすい服装



HAPPY YOGA教室



運動量	名称	
★	アロマチェアーヨガ	椅子に座りながらやさしくストレッチ。心と身体を開放しゆったりリラックス。
★	リラックスアロマヨガ	アロマオイルを塗布しリラックス感を味わいながら心と体のバランスを整える。
★	リラックスフローヨガ	深い呼吸と共に、流れるようにゆっくりと連続してポーズをとり自分に集中しリラックス。
★	むくみスッキリヨガ	セルフマッサージ、ヨガのポーズを組み合わせ、リンパの流れをほぐしリラックス。
★	マインドフルネスヨガ	簡単な立ち、座りポーズ、瞑想を通して「ただ今に集中すること」「五感で感じること」を体感。
★	陰ヨガ(75分)	1つのポーズを3~5分ホールド。柔軟性を高め、深い呼吸でリラックス!
★★	陰陽ヨガ	エネルギーな「陽」の動きと緩めて開放していく「陰」の動き、2つのエネルギーを融合し心身のバランスをとっていく。
★★	ハタヨガ	ハは「太陽」タは「月」を意味し、陰(月)と陽(太陽)の対となるものを統合するヨガ。(ポーズ、呼吸法、瞑想)
★★	経絡ヨガ	気の流れ道である経絡を意識しながらポーズを深め気のエネルギーを充電。
★★	ピラティス	身体の表面ではなく奥にある筋肉に働きかけるエクササイズ。
★★★★	リンパデトックスヨガ(75分)	セルフマッサージを行いリンパの流れを促しむくみ改善。気持ちよく代謝アップ。
★★★★	月ヨガ	月のパワーを感じながら、月礼拝でデトックス。(新月・満月)
★★★★	ヴィンヤサフローヨガ	動きと呼吸をつなげ、流れるようにポーズを行うことで、血流やリンパの流れが良くなり、代謝もアップ。
★★★★	デトックスフローヨガ	体を捻るポーズなどを主に取り入れ、内臓器官の活性化と消化力を高めます。心身リフレッシュ。