

H29年9月

# HAPPY YOGAスケジュール表

場所: 春日園多目的室(養護棟1F)

初回ご予約: 渋川市中郷2399-7 TEL: 0279-53-2506 総務課まで(前日までに連絡をお願いします。)

月	火	水	木	金	土	日
※アロマヨガ、リラクシアロマはアロマオイルを使用します。 ※リラクシアロマは立位のポーズはございません。 ※1レッスン60分程度 ※レベル(運動量)1★~4★★★★				1	2	3
					10:30~★★ 肩甲骨ヨガ	
4	5	6	7	8	9	10
18:00~★★★ スローフローヨガ (太陽礼拝)	19:30~★ リラクシアロマ		18:00~★★★ 満月ヨガ(月礼拝)			14:00~★★ アロマヨガ
11	12	13	14	15	16	17
18:00~★★★ (75分) リンパデトックス	19:30~★★ ハタヨガ		18:00~★★ アロマヨガ	18:00~★★★★ フローヨガ(太陽礼拝)		
18	19	20	21	22	23	24
18:00~★★★ スローフローヨガ (太陽礼拝)	19:30~★★ 肩甲骨ヨガ		18:00~★★ ハタヨガ	18:00~★(75分) 陰ヨガ 5名限定		14:00~★ リラクシアロマ
25	26	27	28	29	30	
				18:00~★★★ (75分) リンパデトックス		

※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	
★	リラクシアロマヨガ	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。
★	陰ヨガ(75分)	座位、仰向けポーズを3~5分静止。柔軟性を高め、深い呼吸でリラックス!
★★	ハタヨガ	ヨガの代表的なポーズを入れながら心と身体のバランスを整える。
★★	アロマヨガ	ディフューザーでオイルの效能を楽しみながらハタヨガベースでリラックス
★★	肩甲骨ヨガ	肩甲骨周りをほぐすポーズを中心に血行促進し肩こり緩和。
★★★	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代謝アップ。むくみ改善。
★★★★	月ヨガ	月のパワーを感じながら、月礼拝でデトックス。
★★★★	スローフローヨガ	呼吸の流れに合わせながらゆったりと行う太陽礼拝で脂肪燃焼、集中力UP。
★★★★	フローヨガ	太陽礼拝で気持ち良くデトックス。運動不足解消、心身リフレッシュ。