

HAPPY YOGAスケジュール表

日	月	火	水	木	金	土	
※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★★★★ ※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。(8名限定)					1	2	
3	4		5	6	7	8	9
14:00~★★ アロマヨガ	18:00~★ リラクシアロマ	19:30~★★★★ 満月ヨガ(月礼拝)				18:00~★★ ピラティス	19:30~★(75分) 陰ヨガ
10	11		12	13	14	15	16
	18:00~★★★★ スローフローヨガ (太陽礼拝)	19:30~★★ アロマヨガ		18:00~★★★★ (75分) リンパデトックス		18:00~★★ ピラティス	19:30~★★ 肩甲骨ヨガ
17	18		19	20	21	22	23
14:00~★(75分) 陰ヨガ	18:00~★★★★ 新月ヨガ(月礼拝)	19:30~★ リラクシアロマ				18:00~★★ ピラティス	
24	25		26	27	28	29	30/31
	18:00~★★ ハタヨガ	19:30~★★★★ (75分) リンパデトックス		18:00~★★★★ フローヨガ(太陽礼拝)	年末休業		

※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)	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!
★★	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。
★★	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。
★★★★	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。