

# H30年12月 HAPPY YOGAスケジュール表

【お問い合わせ】  
Tel:0279-53-2506(要予約) ※春日園ホームページ掲載 ※料金1回・・・500円  
お得なチケットあり

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	19:30~★★★ 肩甲骨ヨガ		18:00~★★★ ハタヨガ	19:30~★(75分) 陰ヨガ	新月	19:30~★★★★ 月ヨガ(月礼拝)
9	10	11	12	13	14	15
	19:30~★★★ ハタヨガ				18:00~★ アロマチェアーヨガ	19:30~★★★★★ フローヨガ(太陽礼拝)
16	17	18	19	20	21	22
	19:30~★★★ アロマヨガ		18:00~★ リラックスアロマ	19:30~★★★★★ スローフローヨガ(太陽礼拝)	10:30~(30分) 施設職員 ヨガ研修	19:30~★★★ ★(75分) リンパデトックス
23	24	25	26	27	28	29
14:00~★★★★ 月ヨガ(月礼拝)	19:30~★ リラックスアロマ		13:30~(30分) 施設職員 ヨガ研修	19:30~★★★ ★(75分) リンパデトックス		19:30~★★★ アロマヨガ
30	31	※アロマヨガ、リラックスアロマ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。(10名限定)				

※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。
★	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効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。
★★	ヨガティス	ヨガの癒し効果とピラティスのエクササイズを融合。気持ちよくデトックス。
★★★★	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。
★★★★	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。