



お盆のお知らせ

8月13日(火)～8月15日(木)はお盆休みを頂き、8月12日(月)は特別プログラムを開講させていただきます。

お盆特別プログラム 8月12日(月)

13:00-14:00 初めてのルーシーダットン

(☆) Chika

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる健康法でタイ式ヨガとも言われています。

タイ古式マッサージと同様、生命エネルギーの流れているエネルギーライン(SEN)を刺激して、血液やリンパを促し、体を正しい状態へ導いていきます。

深い呼吸と共にカラダの血流を良くして代謝を上げるポーズを行うので、リラクゼーションだけでなく、体の温度を内側から上げ、冷え性の緩和、血液循環を活発にする脂肪燃焼効果にも、非常に効果的です。

カラダの硬い方や運動の苦手な方まで、老若男女幅広く行えます。

<プロフィール>

学生時代からダンスを始め、ダンスショーやミュージカルなど様々な舞台活動をしていくうちに、身体の歪みやケガなどからくる不調と共に心の緊張も取れなくなり、その解決法としてルーシーダットンを始める。

自分の心と体の改善が進んだことにより、ルーシーダットンの心地よさ、魅力を伝えたいとの思いからインストラクターとなる。

現在、ルーシーダットンと共に学んだ、タイ古式マッサージのセラピストとしても活動の場を広げている。

- 日本ルーシーダットン普及連盟マスターインストラクター
- クラウド タイ古式マッサージスクール(タイ国文部省認定校 CLS マッサージスクール認定校) 卒業
- ビーラボオリジナルタイ古式マッサージ&マタニティマッサージ コース卒業



14:30-15:30 アロマデトックスフロー

(☆☆☆) 友美

アロマの香りを楽しみながら、深い呼吸と汗をしっかりと流していただくことを目標に展開していきます。

クラスの前半は、瞑想と呼吸法の練習、またウォーミングアップで体をほぐし、温めます。後半はヨガの基本的なポーズをメインに呼吸と共にフロースタイルで行い、また途中ポーズを保持し、筋持久力も養います。より体の代謝をあげ夏に向け健康な体作りを楽しみましょう。あまり難しいことは考えず、“今”に集中し、あっという間の60分を過ごしていただけたと思います。

お時間共有できましたら嬉しいです。

【プロフィール】

大人になって始めたダンス(サルサ)に情熱を覚え、体を動かし表現することの楽しさにはまりました。その後、会社員からフィットネス業界へ転身した頃ヨガと出会い、心から癒してくれるヨガと指導者の教えが私にとって一生の宝物であり、現在の生き方や考え方の土台となっています。

また東洋医学で言う「気・血・水」の流れが良くなった事で幼少期からのアトピーも克服し、心身共に健康に生まれ変わった経験から、人に健康になってもらいたいと言う想いでヨガの素晴らしさを伝えています。

これまでの担当プログラムは、ストリート系ダンスプログラム。

ベリーダンスプログラム。

また、指導者育成、プログラム制作、教則用映像の出演等。

都内大手スポーツクラブ社員として店舗運営、スタジオ

プログラム企画・運営等を担当。2014年、15年の

GW恒例イベント「ミッドパークヨガ」(東京ミッドタウン)に

講師として出演。現在はフリーランスとしてヨガスタジオ、

スポーツクラブにてレッスンを展開。



16:00-17:00 ボディメイクヨガ(夏太り ver)

(☆☆☆) Ayaka

内臓に刺激を与え排出力を高めるねじりのアーサナや腹筋をしっかり使う力強いアーサナでお腹まわりにアプローチをかけます。前半のほぐしのパートで動きやすいカラダの状態と脂肪が燃えやすい状態をつくり中盤からはおもいきり大きく動いて楽しくシェイプアップしましょう！

〈メッセージ〉

気温と体温の差が少ない夏は基礎代謝が落ちやすい季節。さらに冷たい食べ物や飲み物、クーラーの効いた部屋でカラダが冷えると脂肪が蓄積しやすく燃焼しにくい状態になります。

今回はお腹の脂肪に集中アプローチ！

ボディメイクだけでなく血行不良や内臓疲労、むくみも改善し元気に健康に楽しい夏を過ごす為の1時間です。

〈プロフィール〉

北海道出身。前職、声優、広告営業を経て2014年某ホットヨガスタジオに転職。

公式トップインストラクターを2期連続で務める。

会社員時代の過去にカラダと心のバランスが崩れ引きこもりを経験したが、ヨガに出会い改善。

見違えるほどに体力が付き、快適で健康なカラダになることで笑顔が増え人生が楽しめるようになった。自分の経験を活かし、カラダと心を元気にするヨガを日々伝えている。

- 全米ヨガアライアンス 200
- フェイシャルヨガTT終了
- メンタルヘルスケアヨガTT終了
- 肩甲骨ヨガTT終了
- シニア・マタニティヨガTT終了
- チェアーヨガ TT 修了
- セロトニン・ストレスオフトレーナー養成講座修了。

