



祝日「即位礼正殿の儀」

特別プログラム 10月22日(火)

10:30-11:30 ゆったり経絡フローヨガ (☆) Barie

お馴染み Barie さんのヨガレッスンです！

普段は平日午前中のクラスなので、いつも出られない方は是非この機会に♡

ツボの通り道【経絡】を意識しながら、ゆっくりと流れるように動いていくクラス。

経絡はそれぞれ五臓六腑やご自身を作っている骨や筋肉、目耳鼻など色んな所と繋がっています。その流れが滞ると身体のちょっとした不調や痛みとなって現れます。滞りをなくしていく事で、不調の緩和や痛みの改善に繋がっていきます。無理な動きなく、呼吸に合わせて気持ちよく伸ばし動くことで気の流れを作ります。ヨガが初めての方、のんびりと動きたい方はもちろん、疲れが溜まっている、体がだるいなと思っている方にもオススメです。



12:00-13:00 季節の経絡ヨガ(☆☆)Erina

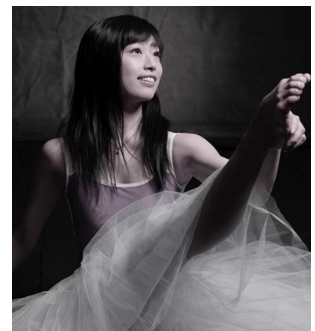
Barie さんの愛弟子、Erina さんが美遙にデビューします。

<プロフィール&メッセージ>

プロフィール 3歳から大阪にてバレエをはじめ、ロシアワガノワバレエアカデミー留学を経て、海外のバレエ団で踊っている時にヨガに出会い帰国と共に全米ヨガアライアンスの資格を取得。現在、日本のバレエ団に所属しながら、バレエ講師と共にリラクゼーションヨガ、経絡ヨガ講師としても活動中。

夏の元気な気持ちから一変して憂いな気持ちになりやすい秋。

乾燥しやすいので、咳が出たり肌の調子も悪くなりやすいこの季節は、肺、大腸の経絡を流すことで身体の調子が整います。ラクダのポーズ（ウシュトラアーサナ）を中心に気持ち良く身体を動かしましょう。



13:30-14:30 スタイルアップピラティス (☆☆) Sayoko

美遙初登場のピラティスインストラクター、Sayoko さんです！

【メッセージ&レッスン内容】

ピラティスをやってみただけで、自分にできるかどうか不安。

そういう方にこそピラティスの楽しさをお伝えしたいと思っています。

姿勢改善や肩こり腰痛の解消などに効果的なピラティス。ストレッチや筋トレの要素も取り入れて、お腹周りを中心に全身をしっかり使うプログラムです。

どなたにもわかりやすいように丁寧にフォローしていきますので、ピラティス初心者の方はもちろん、体の硬い方や運動不足の方にも楽しんでいただけます。健康的で悩みのない、しなやかな体を一緒に作っていきましょう！

ピラティスを通して心身のコンディションを整え、健康で快適な毎日を過ごすお手伝いのでしたら嬉しいです。

