



新年特別プログラム 1月5日(日)

11:00-12:10

～心と身体のケア～ アーユルヴェーダ✕yoga (☆☆) Sayako

アーユルヴェーダとはインドで5000年以上前から日常生活で実践されている生命の科学です。アーユルヴェーダでは、自然のエネルギー（ドーシャ）から身体が構成されていると考えられていて、私たちの体を構成するドーシャとは、「ヴァータ（風）・ピッタ（火）・カパ（水）」の3つのエネルギーです。この3つのドーシャをバランスよく整えることによって、より健やかで、幸せな暮らしの実現へと導いてくれます。人間も自然の一部。季節や時間帯の影響を受けて心も体も変化します。アーユルヴェーダの知識を取り入れて、季節に合わせたアーサナ（ポーズ）などを実践し、心身ともに健康な状態へと導きます。



12:40-13:40 スタイルアップピラティス (☆) 小森紗世子

新年初めてのスタイルアップピラティスでは、お正月明けのちょっと気になるお腹周りにしっかり効かせるプログラムをご用意しています。下腹、脇腹、腰、背中など、すっきり引き締めて新しい一年に望みましょう！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。



14:10-15:20 姿勢改善ヨガ (☆☆) Miku

肩こりや腰痛、猫背など体の不調を和らげて、心も体もスッキリできるクラスです。正しい筋肉を使ってポーズを行い、体の歪みも整えていきます。ひとつひとつのポーズを丁寧にを行うのでヨガが初心者の方でも安心してご参加ください。全身の血流を良くすると代謝がアップするので、脂肪燃焼効果やダイエット効果も期待できます。リフレッシュして新年の始まりを一緒にハッピーにスタートしましょう！

<プロフィール>

10代から10年間雑誌や広告などのモデル活動を経て、現在はヨガインストラクターとして活動しています。パーソナルヨガ、スポーツジム、企業やオンラインヨガなどで幅広くレッスンをしております。ヨガとの出会いはモデル活動をしていた頃撮影で出会い、その後最初は興味本位でヨガを始めました。その頃過酷なダイエットとリバウンドを繰り返していて、心も体も不安定なときにヨガを通じて「心と体は繋がっている」ということに気付かされました。ヨガを続けている中で、心が安定し健康になると共に体は自然に痩せて、過度な変動のない、健康的な心と体を手に入れることができました。私にとってヨガは「自分の心と体に正直な時間」。それを日常生活で少しでも取り入れることで人生が前向きに動いていく事を沢山の方々に伝えていきたい気持ちで、レッスンさせていただいております。

