

9月28日（土） 15:00-16:00 代行のお知らせ  
オリエンタルブレスヨガ（千明） ★★★



ボディメイクヨガ～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】

食欲の秋ですねー！

溜め込んだお腹の脂肪へ重点的にアプローチをかけスッキリしたウエストを目指します。  
また内臓への刺激で代謝を上げ、消化機能を元気にしてあげることで、この季節の美味しい食べ物をおもいきり味わって楽しい秋にしましょう♪

【Ayaka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。

