

★ヨガフェスティバル★

7月15日(月・祝)



※デイトム会員でヨガフェスにご参加の方に限り
17時以降もご利用いただけます。



時間	内容(説明)	インストラクター
12:00～13:00	■かんたんヨガ ゆっくりとした動きから、かんたんな姿勢のヨガで体を緩めていきます。	 Yoshimi
13:10～14:10	■姿勢改善ヨガ 正しい骨格の使い方に基づいて動き、姿勢改善を促すヨガです。	
14:20～15:20	■ヴィンヤサフロー 呼吸に連動させて動き、身体のカみを取るヨガとなっています。長めのシャバーサナが入ります。	 Atsuko
15:30～16:30	■ヒーリングロータス 静かなポーズの状態の間接をゆっくりとほぐし開いていくヨガです。	
16:40～17:40	■アナトミック骨盤ヨガ 骨盤周りの関節、筋肉また体幹【コア】を鍛え、柔軟性を向上させます。	 Mayumi
17:50～18:50	■骨盤底筋トレーニングヨガ 骨盤底筋に対して、間接的なアプローチと直接的なアプローチを取り入れたヨガです。	