

2022年
1月

千里中央スタジオ 特別レッスンのご案内

レッスンチケット1枚（フリーパスも可）でご受講いただけます♪

※一部異なりますので下記ご確認ください。

1
ticket



mikalino 先生

「**気と血を整えるヨガ&優しいフロー**」(運動量★ 初心者OK)

1月8日(金) 15:15~16:30

東洋医学の基本的概念で、生命活動の源において重要とされるエネルギーのことを気血といいます。

気とは万物に宿るとされる目に見えないものであり血は物理的に生命活動に重要な働きがあるとされる体液の総称です。

呼吸法、経絡のツボ押し、腹部の調整、ヨガのアサナ、優しいフローで気と血の巡りを良くし未病を防ぎ免疫力アップへ!!



二軒谷宏美 先生

「**女性性が高まる優しいヨガ**」(運動量★~★★ 初心者OK 経験者のみマタニティOK)

▶**1月12日(水) 15:15~16:30 『~女性性を理解しよう~』 ※女性限定クラス**

▶**1月26日(水) 15:15~16:30 『~女性に大切な体のケア~』 ※女性限定クラス**

ホルモンバランスや環境の変化で揺らぎがちな女性の心身を、ポーズや呼吸、セルフマッサージを行い優しく癒してゆきます。日常生活でも取り入れられるケアの方法を学びたい方にお勧めのクラスです。



Ginger 先生

「**プレ・ピラティスと瞑想**」(運動量★ 初心者OK マタニティOK)

1月15日(土)15:15~16:30

クラス前半はプレピラティスの動きとゆっくりとした呼吸で身体を整えます。

クラスの後半は自分に静まる時間。瞑想は100以上のやり方があるとされています。『今、ここ』に身体を委ねて自分の呼吸を感じてみましょう。

換気のために窓を開けて行いますので防寒対策を各自でお願いいたします。



yumi suzuki 先生

「**アシュタンガヨガ はじめてのマイソール**」(運動量★★★)

1月16日(日) 7:30~9:00 1月30日(日) 7:30~9:00

アシュタンガヨガの発祥地マイソールにちなみ「マイソールスタイル」と呼ばれる方法で練習するクラスです。先生のリードに合わせて生徒さんが一緒に動くグループレッスン(アシュタンガの場合は「レッドクラス」といいます)と異なり、アシュタンガヨガのポーズの決まった順番をご自分の体で覚えながらそれぞれのペースで練習をしていきます。

※日曜日7:30~9:00のレッスンは下記料金がかかります。

料金: チケット1枚(TTC チケット、フリーパス、体験チケットは使用不可)フリーパスの方は当日1100円必要です。



遠藤光恵 先生

「**心を整える~立位のポーズとヨガニドラ~**」

(運動量★★ 初心者OK)

1月17日(月)13:30~14:45

立位のポーズで身体を温め養い整えてから、心、意識へと働きかけるヨガニドラをします。



姉崎志穂 先生

「**朝ヨガ**」(運動量★~★★ 初心者OK)

1月22日(土)8:15~9:30

朝の体をゆっくりと目覚めさせていく朝ヨガ。

体をほぐしながら目覚めさせていく、初心者からご参加いただけるクラスです。



Misa 先生

「**お腹に効かせるフローピラティス**」(運動量★~★★ 初心者OK)

1月21日(金)13:30~14:45

呼吸を深めながら下腹部を引き締めるエクササイズでお腹に効かせましょう。音楽に合わせて気持ちよく流れるようにカラダを動かします。

ジョセフ・ピラティスが大切にしていた「滑らかでリズムよい動き」。全身のつながりを意識しながら集中して行いましょう。



宮土美佳先生

「**カラダと向き合うピラティス**」(運動量★~★★ 初心者OK)

1月22日(土)15:15~16:30

ピラティスエクササイズを通して、動きづらい部分や強く使すぎている部分に気づいていくクラスです。

動く前の準備→エクササイズで自分探しの旅へ→頑張ってしまうところをストレッチ、という流れで行います。

今の自分に合ったポジションを探して、効かせたい部分にしっかりアプローチできるようにしていきますね?



kanna 先生

「**ジェントルフロー**」

(運動量★~★★★ 初心者OK)

1月24日(月)13:30~14:45

ゆっくりほぐしていき、そこから楽しく動いていきます!



稲津佑美 先生

「**アロマフローストレッチ**」

(運動量★ 初心者OK)

1月31日(月)13:30~14:30

アロマの香りで癒し、心を落ち着かせながら流れるようにストレッチを行います。

日々の生活で凝ってしまった場所、ストレスからくる身体の痛みを解いていきます。ぜひ温かい格好で来てくださいね。