

sports day

# 祝日レッスンスケジュール

2024.10.14 Mon. 美温あべの

10:30~11:30

Instructor: **KAORU**

強度:★★

## YOGA フォー-

下半身をしっかりストレッチし、鍛えていきます。  
むくみ解消やスタイルアップに効果的です。

12:00~13:00

Instructor: **Ai**

強度:★★

## 猫背・巻き肩改善 YOGA

日常生活で前傾し、丸まりやすい姿勢の予防、改善をしていきます。  
胸を広げたり、肩関節を正しい位置に導くアサナで、美姿勢を目指すクラスです。

13:30~14:30

Instructor: **AYAKO**

強度:★

## YOGA リンパ

溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアサナ(ポーズ)や動きを行うことで、  
身体をスッキリさせます。

15:00~16:00

Instructor: **MANA**

強度:★

## YOGA ベーシック

基本のアサナ(ポーズ)で心身を整えます。  
ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。

16:30~17:30

Instructor: **KUMIKO**

強度:★

## ストレッチ&リセット

円柱状の「ストレッチポール」を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。  
体幹強化、代謝UPを目指します。身体をリラックスさせる効果も期待できるので、  
日頃の疲れが気になる方にもオススメです。

18:00~19:00

Instructor: **YOKO.T**

強度:★

## Women's YOGA

女性ホルモンにアプローチしたリラックスヨガです。  
身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。

予約はこちら



ホットヨガブランドの  
LINEが新しくなりました!



NASあべの  
Instagram

