

ジェクサー・リフレッシュスタジオ sopra nonowa武蔵小金井 12月23日(金)天皇誕生日スケジュール

12月23日(金)

祝日スケジュールの為、
通常のクラスと時間・内容が異なります。

10:00	10:00~11:00
10:30	ホットヨガ リンパフロー 佐藤由美
11:00	
11:30	11:30~12:30
12:00	ホットヨガ デトックス 本庄悦子
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:20
14:00	骨格メイク 〈Re:style〉 松葉子
14:30	14:30~15:20
15:00	リラックスヨガ 安藤千鶴
15:30	★15:30~16:30
16:00	ヨガニードラ 小野紀子
16:30	
17:00	
17:30	17:20~18:20
18:00	ANTIGRAVITY 基礎編 Yoko
18:30	
19:00	18:40~19:40
19:30	ANTIGRAVITY 調整メンテナンス Maru
20:00	
20:30	

※予定しておりましたホットピラティスからの変更の為
通常、強度・難度共に設定なしでご案内しておりますが
強度を★★に設定し実施致します。

★ ヨガニードラ 60分

別名(眠りのヨガ)究極のリラクゼーション
とも呼ばれ、1時間の練習で4時間の睡眠
に値するといわれています。

ヨガニードラはシャバアーサナを基盤に身
体の各部位に意識を向け自律訓練法、イ
メージング、呼吸法を組み合わせるリ
ラクゼーション。

言葉の誘導により心身に深いリラクゼー
ションをもたらすとともリラックス効果の高
いヨガです。

座位を中心としたアーサナを数ポーズ行
い呼吸を整え瞑想に入っていくクラスです。

ANTIGRAVITY …服装、注意事項など予めご確認下さい。