

2011年12月

イベントレッスン開催情報



2011年 12月 3日 (土) 17:15~18:30

講師：岡幸代

2011年 12月 10日 (土) 17:15~18:30

講師：赤沼直美

[ハタ ヴィンヤサヨガ Fit Style]

流れるような呼吸と動きの同調を意味するヴィンヤサ。ヨガのポーズを本来の骨格の位置（ニュートラルな脊柱・骨盤等）で保持しながら呼吸と同調させて（ヴィンヤサ）いくことにより、体の歪みを解消し、姿勢バランスを整えます。全身のシェイプアップと内臓の活性化を促進することにより、美肌や代謝の高い体を作るのに効果的。

アメリカ西海岸発祥のヨガスタジオYogaFit® 公認インストラクターである赤沼直美が現地同様のシークエンス（流れ）を日本人の骨格に合わせたアレンジで行うオリジナルの75分間クラスです。2週に渡り、岡幸代、赤沼直美が指導いたします。

ハタ・ヴィンヤサヨガⅡに慣れてきて、さらにチャレンジをしたいボディメイクをしたいという中上級者向けのクラスです。



岡 幸代
- Sachiyo
Oka -



赤沼直美
- Naomi
Akanuma -



2011年 12月 17日 (土) 17:00~18:15

ダンサーやバレリーナも取り入れているボディコンディショニング
[ピラティス]

幹部の深い筋肉群を鍛えていきながら、バランスのよい身体・美しい姿勢を目指します。もともとリハビリテーションから始まった小さな動きで最大限の効果をもたらすエクササイズで、美容と歪みを解消し骨格を正しい位置に安定させる効果があります。ダンサーのパフォーマンス向上やキレイなプロポーション維持のための人気エクササイズ。



杉村美穂
- Miho
Sugimura -

