



2017年 新年の目標はお決まりですか？

今年こそ！本気で体質改善を！～何をするのもまずは身体から～

こんな症状があったら	 ヨガ&ピラティスで 身体も心もぽかぽか 	おすすめクラス
冷えやむくみ ストレス	忙しい毎日のなかで緊張やストレスが溜まっていくと血流が悪くなり、冷え性に繋がっていきます。毎日の生活でストレスを感じたら、早めに取り除いてあげましょう。アロマの香りやストレッチで緊張を緩め、ヨガの深い呼吸で全身の血流を良くしていきましょう！深呼吸は自律神経を整えます。	アロマヨガ アロマヨガフロー フロー&リラックスヨガ フローヨガ&アロマリラックス ハートフルヨガ
シェイプアップしたい ボディーラインを美しく 小顔になりたい	脂肪燃焼効果の高いクラスでシェイプアップしましょう！	アシュタンガヨガ パワーヨガ/ヴィンヤサヨガ シェイプアップピラティス
肩こり・腰痛	座り仕事、立ち仕事、毎日の家事で同じ姿勢をとり続けると、筋肉が硬直したり関節が固まることで腰痛や肩こりを引き起こします。肩こりが続くと頭痛を引き起こす原因になることもあります。まずは骨盤のズレや歪みを調整して骨盤の中の血流を良くしていきましょう！	骨盤&ヨガ 骨盤調整ストレッチ ピラティス&リラックスヨガ アロマヨガ
骨盤のズレや歪み ボディーラインを 整えたい 美しい姿勢にしたい	骨盤のゆがみは身体を支える筋力が低下しているからかも？ピラティスで体幹を鍛え筋力を取り戻し、骨盤を整えて姿勢改善しましょう！姿勢が整えばボディーラインも整います。	シェイプアップピラティス ピラティス&リラックスヨガ ハタヨガフロー アンチエイジングヨガ
冷え性・足のむくみ 生理痛・生理不順・便秘 更年期症状	冷えやむくみは身体の先端の手や足への血流が悪くなっているからです。適度に体を動かし全身を伸ばしていくことで身体全体の血流を良くし冷えやむくみを解消していきましょう。	ハタヨガフロー/アロマヨガ フロー&リラックスヨガ アンチエイジングヨガ 骨盤調整ストレッチ
頭痛・花粉症 風邪を引きやすい 喉の痛み・せき 鼻づまり・目の疲れ	寒い季節は肩や首に力が入り頸椎が詰まりやすいので呼吸器系にトラブル症状が出やすくなります。肩や首周りの緊張をほぐし、頸椎に空間を取り戻すことで頭部への血流が良くなり症状が緩和されていきます。	フロー&リラックスヨガ アロマヨガ/アロマヨガフロー ハートフルヨガ/NYヨガ ナチュラルヨガ フローヨガ&アロマリラックス
四十肩五十肩 坐骨神経痛 足がつる・足のしびれ 膝が痛い	年齢を重ねると出てくる様々な関節の痛みや症状は、定期的なヨガやストレッチで症状が緩和されます。寒い季節や天候によっても症状が出やすくなります。症状があっても体を動かせるようでしたらヨガで関節を伸ばして呼吸してあげましょう！	フロー&リラックスヨガ ハタヨガフロー アロマヨガ/骨盤&ヨガ アロマヨガフロー
体が重い だるい イライラする 疲れがとれない	体が重く感じるのは疲れ物質が溜まっているから。適度な運動で体を動かして伸ばし、疲れ物質を出してあげましょう。イライラは自律神経の乱れかも？ヨガの深い呼吸で自律神経を整えましょう。身体が整えば心も整います。	フロー&リラックスヨガ アロマヨガ/アロマヨガフロー ハートフルヨガ/NYヨガ フローヨガ&アロマリラックス

*** ヨガやピラティスは定期的に継続して行うことでより効果が期待できます。**

まずは週1回を目安に始めてみてください。症状が重い方は週2~3回行ってみてください。

♥のクラスは初心者や体力に自信のない方も安心してご参加頂けます。

怪我や痛みで出来ないポーズがあっても♥のクラスは無理なく参加していただけます。

不安な事や分からない事はインストラクターにお気軽にご相談ください。