

アロマデトックスyoga

アロマヨガとは

アロマオイルが漂う心地よい空間で、その香りを楽しみながら行うヨガです。基本動作は、一般的なヨガと同じですが、オイルの薬理作用が加わることで、さらに深いリラクゼーション効果やリフレッシュ効果が得られると、人気が集まっている健康法です。



アロマデトックスヨガ

アロマヨガとデトックスヨガに効果のあるポーズやリンパマッサージなどを取り入れ、体にたまった老廃物や毒素を排出して、全身の巡りを良くし、新陳代謝の向上やむくみ、冷え、便秘やめまいを改善しダイエットの効果もあるヨガとなっています。ひと月の中で、4つのタイプのヨガを週替わりに行い、全身のメンテナンスを行います。

もうひとつの特徴

忙しい方の為の日曜のクラスなので、月4回の参加が難しい方向けにチケットでの参加もできるようになりました。週替わりでハードとリラックスを交互に行っているため、ご自身に合ったヨガを選択して受講していただけます。ぜひお気軽にご参加ください。



- | | | | |
|-----|---------|------|---|
| 1週目 | こり解消ヨガ | 難度★★ | 肩こりや腰痛に効くポーズを中心に行い、全身のこりをほぐします。 |
| 2週目 | 骨盤改善ヨガ | 難度★ | 骨盤周りの筋肉をほぐし、強化することで、骨盤のゆがみを整えます。 |
| 3週目 | パワーヨガ | 難度★★ | 『アシュタンガ』という呼吸法に重点を置いたヨガをベースに様々なヨガの要素を混ぜ合わせて考案された、米国発祥のヨガです。 |
| 4週目 | リラックスヨガ | 難度★ | 心と体をリラックスさせることを目的とするヨガです。リラックス効果の高いポーズや呼吸法を行い、疲労回復にとっても効果があります。 |

日曜日 9:30~10:30

4月 9・16・23・30

5月 7・14・21

6月 11・18・25

○ はクラブハウスです。

場 所…豊田東山体育センター 談話室2
 会 員…3,500円/月 未会員…4,500円/月
 チケット…会員のみ 4枚綴り 5,000円(2か月以内)
 会 員…入会金1,000円 年会費1,500円
 持 ち 物…タオル、飲み物、ヨガマット、もしくはバスタオル

講師 池端 悟子
 スタジオヨーギー BTC修了
 豊田ナチュラルヨガ TNY認定
 インストラクター養成講座修了



お問い合わせ

〒471-0809 豊田市宝来町4-758-10

豊田市東山体育センター

NPO法人美里スポーツクラブ

☎ 0565-87-1226