

FOLE 4th Anniversary Yoga Event

☆9月7日(土) 10:35~11:35(60分) 筋膜リリースヨガ ゆがみ整えver. 担当 naho☆

肩・骨盤・頭の傾き・ゆがみ等、左右のバランスと関わる筋膜をメインに末端まで意識にあげて全身を使います。ヨガ初めてさんもご参加できます！



☆9月15日(日) 9:30~10:30 フェイス&ヨガ 担当 Ryoko☆

顔も筋肉でできています。表情癖をほぐして最後は全身をヨガでほぐしましょう。

☆9月13日(金) 10:40~11:30 美しくびれヨガ 担当 Waka☆

お腹ひきしめヨガとは、また違うアプローチでウエストをキュキュッと引き締めていきます。

憧れのくびれBodyを目指してみませんか？

男性にもおすすめです！美Bodyは性別・年齢関係ありません。たくさんのご参加お待ちしております。



☆9月18日(水) 19:10~20:00 パワーヨガビギナー~肩甲骨のアプローチ~☆

20:15~21:15 アドバンスヨガ~後屈の練習~

担当 AYUMI

この日はいつものレッスン+αでフォーカスした内容で行っていきます。

パワーヨガビギナーでは肩・肩甲骨まわりの可動域を広げながら背中全体をほぐします。

アドバンスヨガはカラダの前面をたっぷり伸ばしてからアドバンスポーズの練習をしていきます。軽減方法も入れますので、苦手な方もぜひチャレンジしてみてください！

☆9月19日(木) 21:25~22:15 デトックスフローヨガ 担当 須川未来☆

太陽礼拝をベースに呼吸に合わせて流れるように動いてきます。

身体をねじったり伸ばすポーズでデトックス効果を高めて、夏の終わりで疲れた身体も心もスッキリさせましょう！

☆9月27日(金) 19:10~20:00 ピラティス 担当 AKI☆

ヨガとは違った身体へのアプローチをしていきます。

久しぶりのピラティスでご自分の身体をコントロールしていきましょう！初めての方も安心してご参加いただけます！

☆9月30日(月) 10:50~11:50 顔ヨガ+フローヨガ~解剖学プラス~ 担当 chiho☆

気になる顔の60の筋肉「表情筋」。どの筋肉がどこにあってどう動かせばいいのか・・・

顔ヨガをやってみたものの、いまいち感覚が掴めなかった人も筋肉の位置を確認しながら行くと驚きの効果が♪

もちろん初めての方もご参加いただけます。学びながらキレイになれちゃうレッスンです！