



「〇〇ヨガ」たくさんあるけど、どう違うの？

違いが分からないという質問を度々お受けしますので改めましてご案内です。
 レッスン時間の違いや、シニア向けのクラスがあったりとそれぞれ特徴があります。
 心身の状態に合うクラス選びに、下記表を参考にしてみてください。



	時間	内容	特徴&こんな方に
ヨガ	75分	毎月変わる「今月のポーズ」を中心に深めていきます。	基本的なクラス
初級ヨガ	75分	今月のポーズをやさしく&詳しく。床に近い位置で行うポーズでグランディング効果も	経験が少ない方や疲労回復に
リラクソヨガ	75分	クッションなどの道具に身をゆだね、ポーズを長く保つ事で心身の疲れをほぐす	疲労回復、身体の硬い方、動き少
くつろぎヨガ	60分	副交感神経を優位にするような、くつろいだポーズを中心に。	ゆったりとくつろぎたい方
リフレッシュヨガ	60分	「ヨガ」をベースに心身が朝に適した活動モードになるようなポーズを中心に。	「ヨガ」+朝の活動モード
ロコモ防止ヨガ	60分	ロコモティブシンドローム予防、イスに座りながら足腰の筋力アップ。	シニア、椅子に座りながら

Sunday レッスン 毎月第2、4日曜日 9:30~10:30

10/8 「リフレッシュヨガ」 担当：和田
 10/22 「リフレッシュヨガ」 担当：山本

代行レッスン

10/7 (土) 10:45 シェイプ 西村⇒藤原
 10/13 (金) 10:30 ピラティス 藤原⇒荒木
 10/16 (月) 10:30 ヨガ 藤原⇒中頭

ベリーダンス♪伊勢のお祭りに出演します！

- 10/8 (日) 12:10~「伊勢まつり」
伊勢駅前イベント広場 和田先生 他
- 11/12 (日) 12:30~「伊勢市民芸能祭」
伊勢トピア 和田先生、REIKO先生 他
ぜひ見に来てくださいね。お待ちしております♪

ヨガポーズ キャットバランス&ねじった椅子

◎キャットバランス：冷えの改善、背骨・骨盤のゆがみを整える。
 ◎ねじった椅子：冷え・むくみの改善、太もも・お腹の引きしめ。

今後のイベント、レッスン情報

10/11 (水) 10:30~11:00 「ベビーヨガ」対象：2ヶ月~1歳未満 参加費：1,000円
 11/15 (水) 19:00~21:00 月経周期に合わせた「ムーンサイクルヨガ」

10月会費 (変更手続き 15日まで) 年会費追加の方お知らせ用紙あります。

百五銀行引落し 10/31(火)、他銀行引落し 11/6(月)となります。

