



## 4月～レッスン変更のお知らせ

火曜日 19:30～	ヨガ	インストラクター：中頭 ⇒ 小山
木曜日 10:00～	ヨガ	インストラクター：中頭 ⇒ 藤原
土曜日 9:30～	くつろぎヨガ	インストラクター：中頭 ⇒ 和田
水曜日 10:00～	瞑想ヨガ ⇒	クローズ
木曜日 10:00～	美腸ヨガ ⇒	クローズ
木曜日 18:45～	エアロ&ピラティス ⇒	クローズ
ベリーエクササイズ	金曜日 19:45～ ⇒	水曜日(1・3) 10:00～

ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願いたします。

### 代行レッスン

3/12(金) 10:00 ピラティス 藤原 ⇒ 荒木  
 3/26(金) 10:00 ピラティス 藤原 ⇒ 荒木

### マインドフルネス瞑想ヨガ

3/18(水) 10:00～11:00 中頭  
 3/13・27(金) 19:45～20:45 藤原

### スタジオ休講日

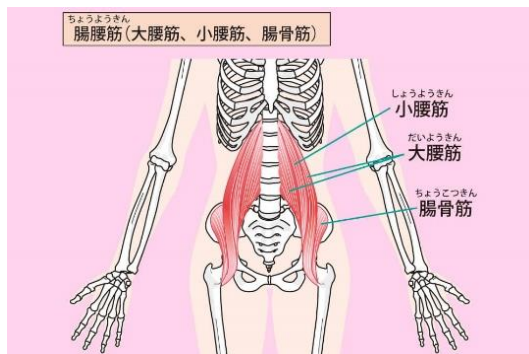
**3/29(月)～4/2(金)**

↑↑日にちお気をつけください↑↑

### 今月のポーズ Vバランス&ランジ

- ◎Vバランス: 下腹・腰・太ももの引き締め。
- ◎ランジ: 下半身の強化・むくみ解消。体幹を鍛える。  
 普段眠っている腸腰筋を目覚めさせよう!

### 腸腰筋(ちょうようきん)とは??



ひとつの筋肉ではなく、背骨から足の付け根をむすんでいる「大腰筋」と、骨盤から足の付け根をむすんでいる「腸骨筋」「小腰筋」の総称となります。上半身と下半身を連結しているとても大切な筋肉で、体の深層部にあることからインナーマッスルと呼ばれる部位でもあります。腸腰筋をきたえることで様々なうれしい効果が期待されます。まずは無理せずコツコツときたえてみてくださいね。

- 骨盤の安定 ●姿勢が整う ●ポッコリおなかガスッキリ
- 基礎代謝アップ ●転倒防止など