

8月3日（土）15:00-16:00 代行のお知らせ オリエンタルブレスヨガ（千明）★★★



ボディメイクヨガ～夏太りVer～Ayaka) ★★★

内臓に刺激を与え排出力を高めるねじりのアーサナや腹筋をしっかり使う力強いアーサナでお腹まわりにアプローチをかけます。前半のほぐしのパートで動きやすいカラダの状態と脂肪が燃えやすい状態をつくり中盤からはおもいっきり大きく動いて楽しくシェイプアップしましょう！

【メッセージ】

気温と体温の差が少ない夏は基礎代謝が落ちやすい季節。さらに冷たい食べ物や飲み物、クーラーの効いた部屋でカラダが冷えると脂肪が蓄積しやすく燃焼しにくい状態になります。

今回はお腹の脂肪に集中アプローチ！ ボディメイクだけでなく血行不良や内臓疲労、むくみも改善し元気に健康に楽しい夏を過ごす為の1時間です。

【Ayakaプロフィール】

北海道出身。前職、声優、広告営業を経て2014年某ホットヨガスタジオに転職。公式トップインストラクターを2期連続で務める。会社員時代の過去にカラダと心のバランスが崩れ引きこもりを経験したが、ヨガに出会い改善。

見違えるほどに体力が付き、快適で健康なカラダになることで笑顔が増え人生が楽しめるようになった。自分の経験を活かし、カラダと心を元気にするヨガを日々伝えている。

- 全米ヨガアライアンス200
- フェイシャルヨガTT終了
- メンタルヘルスケアヨガTT
- 肩甲骨ヨガTT終了
- シニア・マタニティヨガTT終了
- チェアーヨガTT修了
- セロトニン・ストレスオフトレーナー養成講座修了。

