

VEI-STYLE STUDIO WORKSHOP

～ VOL.2 & VOL.3 レッスン内容 詳細 ～

VOL.2

【家族や友達と楽しむ「ふたりヨガ」】

～夫婦で、カップルで、友達同士で、親子で…
一緒に行くハッピーコミュニケーションヨガ～

■対象

ご夫婦、カップル、友達同士、親子（中学生以上）

* お1人でもご参加いただけます。

* 小学生のお子様の同室をご希望される方は事前にスタッフに相談下さい。

■こんな方にオススメです♪

- ・ふたりでゆっくりと体をほぐしたい、リフレッシュしたい
- ・パートナーや友達とヨガを楽しみたい
- ・相手のことをもっとわかりたい
- ・心身共にリラックスしたい
- ・無理なく、肩周り、腰をほぐしたい
- ・運動不足が気になる

■内容

二人一組でお互いの身体を支えながら身体を伸ばしたり、二人の呼吸を合わせながら、一緒にポーズをとっていくヨガです。

きもちよく身体を動かして、心身共にリフレッシュ！

思わず眠ってしまいそうなほど気持ち良いペアマッサージで、普段の溜まった疲れも癒してリラックス。

一人で行う以上にカラダがほぐれたり、力強さが生まれたり、新しい発見があったり、とても楽しかったり、自分の身体に集中する普通のヨガとはまた違った、楽しい時間です。

「心も身体も温まりました」

「すっきりした！」

「身体が軽くなった」

ヨガが初めてでも、身体がかたくても、運動が苦手でも、楽しく無理なく行えます。

肩凝り・腰痛・メタボなどの対策になるだけでなく、自律神経が整ってストレスマネジメントにもなります。

「ヨガがいいのはわかるけど身体カたいしちょっと・・・」という方も、是非この機会に体験してみませんか？

VOL.3

【お父さんやお兄さんのための「腰痛メタボヨガ」】

■対象

男性ならどなたでもご参加いただけます。

* 中学生以上

■こんな方にオススメです♪

- ・腰痛、ひざの痛み、冷え、便秘を改善したい
- ・代謝を高めたい
- ・メタボが気になる
- ・凝りや疲れ、歪みを整えたい
- ・むくみやすい、太りやすい、身体が重い、かたい
- ・溜まっている疲れをとりたい
- ・激しい運動は苦手だけど、運動不足は気になる

■内容

ゆったりと呼吸しながら身体を気持ちよく伸ばし、腰痛ケアとウェイトシェイプ！
運動不足の方でも無理なく行える、メタボ予防や体質改善のためのヨガです。

骨盤の歪みを整え、おなか周りの引き締めや、腰痛の予防・改善に効果的なポーズを集中的に行います。
ゆっくりとしたリズムで溜まった疲れを癒し、

コアを鍛えるポーズで軸を作り、軽やかで代謝の良い身体にリセットしましょう。

腰痛、ひざの痛み、メタボが気になる、太りやすい、身体が重い・・・
そんな悩みや不調の予防や解消にも効果的です。

やさしいポーズで行っていくので、年齢問わず、中高生、シニアの方や、
初めての方、身体がかたい方、運動不足の方にも無理なく行えます。