ルキナ北小金

イベントレッスンのご案内

Lucina
hot collagen studio

12月24日（水）11：30〜12：15　太陽礼拝54回　強度：★★
12月25日（木）19：00〜20：00　太陽礼拝108回 強度：★★

【太陽礼拝とは】

「太陽礼拝」は、ひと呼吸、ひと動作で、呼吸に合わせて動くヨガの代表的なポーズのひとつです。連続した12のポーズをとることで、「一日の始まりに、太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」という意味があります。
現在、ヨガの流派（スタイル）にはハタヨガから派生した様々なスタイルがあり、それに伴い、流派の数だけ異なった流れの太陽礼拝が存在します。ですが逆に、どの流派にも太陽礼拝があるということでもあります。そのくらい太陽礼拝はヨガの本質を含んでおり、どんなに忙しい毎日でヨガの練習ができなくても、太陽礼拝を数回行うだけでも心と体への効果が生まれる、素晴らしい動きになっています。

シンプルピラティス
～ムーンライトの光の中で～

※ラスト10分後はコラーゲンランプ有り

12/25（木）
11：30～12：30

12/28（日）
10：00～11：00

担当：峯岸明美

クリスマスイブのような素敵な雰囲気の中でレッスンを行います。
ピラティスで体を整えた後はアロマの香りでリフレッシュ！！
普段出来ないムードあるレッスンをお楽しみください♪

ルキナ北小金
イベントレッスンのご案内

Lucina
hot collagen studio

キャット＆カウ

担当：西上歩

12/23（火）
10：00～11：00

12/28（日）
13：00～14：00

レッスン時間の半分以上キャット＆カウ！
背骨の柔軟性を出し、骨盤の矯正を行っていきます。

ヨガニドラ

担当：maiko

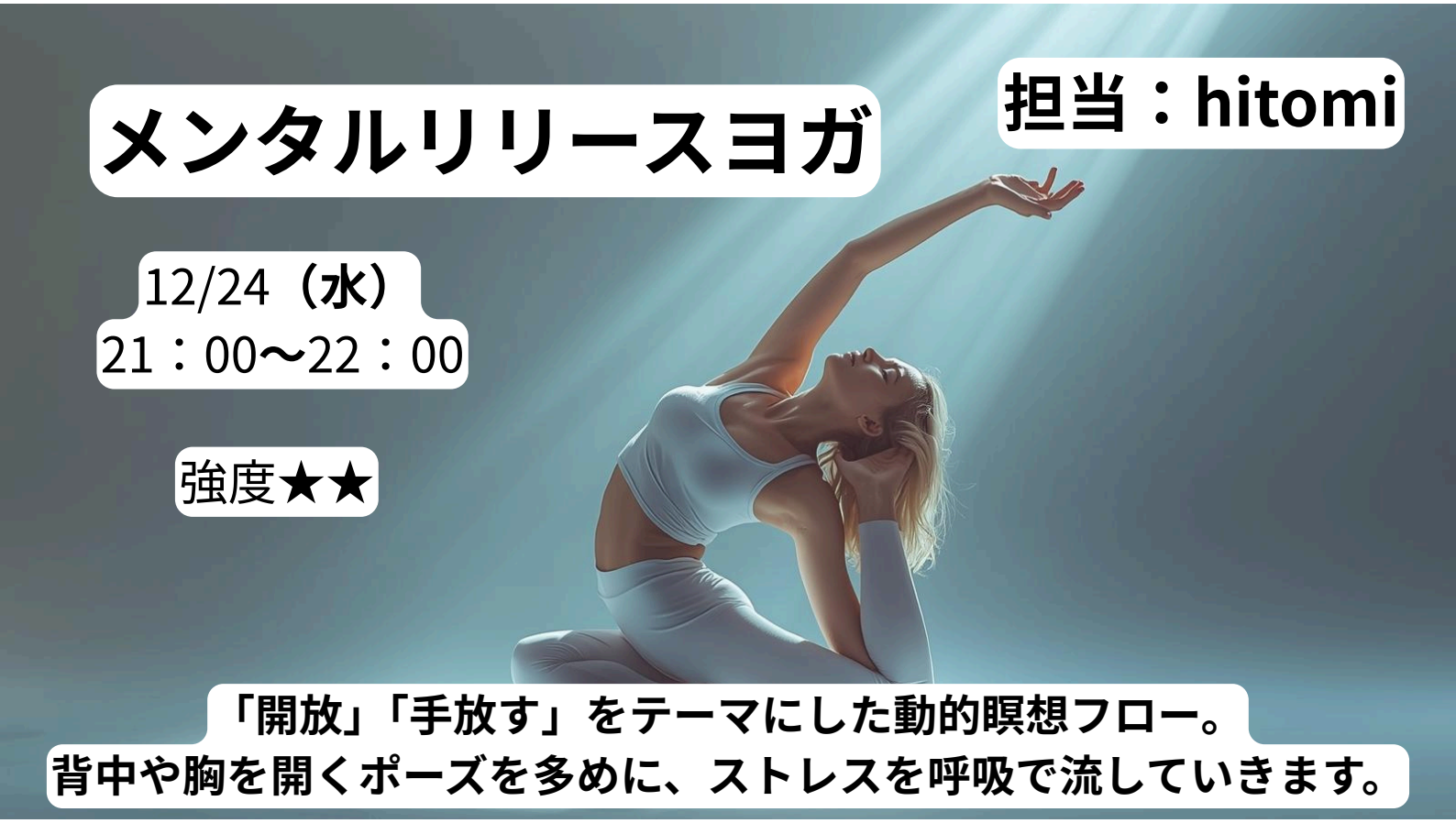
12/24（水）
10：00〜11：00

強度★

仰向けでリラックスした姿勢で行う「眠りのヨガ」とも呼ばれる瞑想法です。深いリスフレッシュ効果やストレス解消などが期待できます。

ルキナ北小金
イベントレッスンのご案内

Lucina
hot collagen studio



メンタルリリースヨガ

担当：hitomi

12/24（水）
21：00〜22：00

強度★★

「開放」「手放す」をテーマにした動的瞑想フロー。
背中や胸を開くポーズを多めに、ストレスを呼吸で流していきます。