

コース内容

【Beauty Upヨガ】75分

運動量:♥♥♥♥♥

効果:ヨガの効果をもっと体感できるレッスンです。ストレッチや深い呼吸を通して全身の筋肉のほぐし、引き締め、体の毒素を排出し、美しいボディラインへと導きます。ダイエットにも非常に効果的です。

【骨盤調整ヨガ】75分

運動量:♥♥♥♥♥

効果:骨盤はボディラインの美しさを左右する大切な部位です。骨盤をしなやかに保つことで、月経痛やPMS(月経前症候群)など、女性特有の疾患の改善にアプローチし、心身共にしなやかで自立した健康と、自分本来のもつ美しさを維持します。また骨盤と連携する筋肉をしなやかに鍛え、全身の歪みの改善にもアプローチします。

料金

各コース1回 ¥1500

回数券:4回 ¥5000

ミネラルウォーター(500ml): ¥100

ヨガマットレンタル: ¥100

ヨガマット販売: ¥1000

予約方法

TEL:070-5477-1958

(繋がらない場合:080-1193-4821)

Mail:moana0114@docomo.ne.jp

(お名前・希望日時・電話番号を入力して頂き送信してください。)

持ち物

フェイスタオル・お水・ヨガマット

服装

・ジーンズやシャツ以外の動きやすい格好でお越しください。

会場

-いわきアリオス稽古場(詳細別紙記載)

7月ワークショップスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 AM/B 【②】	3	4 PM/骨 【②】	5	6 AM/B 【②】
7 AM/骨 【①】	8	9	10 PM/B 【①】	11	12 AM/B 【①】	13
14	15	16 AM/骨 【②】	17	18 PM/B 【②】	19	20 AM/骨 【②】
21	22	23 PM/B 【②】	24 PM/骨 【②】	25	26 AM/骨 【②】	27 AM/B 【②】
28 AM/B 【①】	29	30	31 PM/B 【②】			

AM:10:00~11:15

PM:19:00~20:15

B:Beauty Up ヨガ

骨:骨盤調整 ヨガ

【①】:アリオス稽古場①

【②】:アリオス稽古場②

インストラクター紹介

小野禎子(よしこ)。

ヨガインストラクター。

2003年ヨガと出会う。ヨガにより-12kgの減量に成功。

都内で数々のヨガレッスンを体験しながら

ティーチャートレーニングを受ける。

女性の悩みに特化したヨガレッスンを考案。



カラダが変わる!ココロが変わる!
ヨガでスッキIBODYに!

cocoroni



cocoroniヨガで得られる様々な効果

ヨガを始めるきっかけは人それぞれ。そんなヨガには、ストレスを和らげてくれたり、体幹を鍛え姿勢が良くなったり、内臓機能の効果を高めてくれたりと様々。ヨガを始めることで期待できる効果をいくつかピックアップしてみました。

1. しなやかで丈夫な体に

体の硬い人でも、様々なヨガのポーズをとることで徐々に柔軟性が増し、しなやかで丈夫な体に変わっていきます。さらに骨や関節も柔軟にしてくれるため、体のバランスも良くなります。

2. 美しい姿勢と脂肪のつきにくい体に

ヨガのポーズを継続的にとることで、適度な筋力をつけ、体の歪みを解消して美しい姿勢を保ってくれます。また、体幹を鍛えるのにも効果があり、ヨガを継続的に行うことで脂肪のつきにくい体を作ってくれます。

3. 内臓機能の活性化

ヨガの様々な動きや呼吸法により、血行の促進や内臓機能の活性化に高い効果が期待できます。腸内環境にも働きかけ、整腸による便秘の緩和も期待できます。

4. 心身ともに高いリラクゼーション効果

リラクゼーション効果の高いヨガのポーズや呼吸を行うことで、心身共に落ち着き、ストレスの緩和にも効果があります。また、ヨガをすることで自分と向き合い、心と体、気持ちをコントロールすることで精神的なバランスも整えてくれます。

5. メリハリのあるボテラインに

ヨガを継続的に行うことで、筋力がアップし、基礎代謝が上がります。体重がオーバー気味の方は軽くなり、軽すぎる方は筋肉がついて重くなり、体重が適正になります。

6. 腰痛、肩こり

7. アンチエイジング

ヨガの効果によりホルモンバランスを整え、アンチエイジング効果が期待できます。

8. 冷え症の改善

9. 体の歪みの解消

10. ストレス解消

11. 美肌

12. 体の浄化作用

割引クーポン
初回トライアル ¥1500 → ¥1000
¥500

cocoroniヨガ会員様からの体験談

- ★次の日体が軽くなりました！
- ★すごく気持ちよかった。スッキリして、この爽快感ははまりそうです！
- ★心が穏やかになりました。
- ★初めてのヨガで難しいポーズもあったけれど、体に効いている感じがして、楽しかったです。
- ★肩周りが温かくなって、続ければ肩こりが解消される気がします。仕事のストレスも発散できる気がします。
- ★ゆったりとした呼吸と体の動きが心地よく、続けていきたいと思いました。
- ★ポーズの最中にお腹がゴロゴロして、内臓に効いている！と実感しました。
- ★レッスン後からお手洗いに行く回数が増えました。代謝が上がっている感じがしました！
- ★肩こりがひどく、肩の高さまでしか腕が上がっていませんでしたが、レッスン後は耳に腕がぴったりとつけられまで上がるようになりました！
- ★次の日、体のラインが引き締まり、普段筋肉痛にならない部分が筋肉痛になりました。