



# 1周年ヨガプログラムのご紹介

## 2/18~2/24 GOTCHA!のヨガプログラムに注目!!

2/18(月)

14:30~15:30

美姿勢ストレッチヨガ~お腹編~

ヨガのポーズで美しい体を作っていきます。ポッコリお腹や便秘解消に効くポーズを行っていきます!



2/19(火)

10:20~11:10

ヨガ~肩甲骨編~

肩こりや首こり、そしてそこからくる様々な症状の一因には肩甲骨周りのコリがあげられます。自分ではほぐしにくい肩甲骨に特化したポーズを行っていきます。



2/22(金)

11:10~12:00

美姿勢ストレッチヨガ~骨盤編~

骨盤編のヨガで股関節の柔軟性を高め、骨盤を正しい位置に正していくと、美姿勢を保てるようになってきます。



2/22(金)

19:20~20:20

アロマヨガ

アロマの香りの空間で行うヨガ。アロマセラピーとヨガはとても相性がよく、心身のバランスを整えていきます。



2/23(土)

15:00~16:00 親子deヨガ

お子様と一緒に、体で遊ぶようにヨガしていきましょう! ストレスからの解放、そしてお子様との絆もヨガで深めていきます。



2/24(日)

11:10~12:00

スローヨガ~1の姿勢編~



ゴッチャ1周年の1。正しい姿勢で真っ直ぐ立つ事は、簡単そうに思えますが奥の深いポーズです。1のポーズでカラダに素敵な効果を!