



---

長崎県壱岐市

---

## 趣味

食べる事、料理、旅行、温泉、書道、トレーニング

---

## 好きな食べ物

ウニ（世界一）、お寿司、お肉、梅干し

---

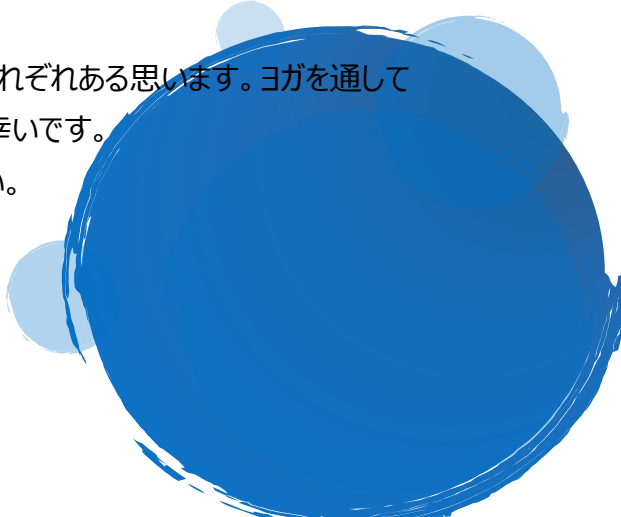
初めまして。Maya といいます。

私がヨガを始めたきっかけは、もともとジムに通ってましたが一人で黙々とトレーニングをするのが苦手で、ほかに運動を探していた時に冷え性だった私は、ホットヨガをみつけて体験してみました。すると、久しぶりにたくさん汗をかいてスッキリしたと同時に心のモヤモヤをなくなってスッキリしているのに気づき、そこから続けていくうちに自分の体心の変化を実感して、ヨガにはまっていきました。

体温もあがり、睡眠もとれるようになったのが一番大きく実感したことです。もちろん体も柔らかくなり、肩こりが酷かったんですが、肩こりも改善されました。

ヨガは、体だけではなく心も健康にしてくれます。悩み事、嫌な事は、人それぞれあると思います。ヨガを通して少しでもその心の荷物が軽くなるように私が手助けをさせていただければ幸いです。

皆様が楽しく幸せな毎日が送れますように。何でも気軽にお声かけ下さい。



## ヨガ

総合的に内面と体のデトックスとダイエットに徹底したヨガになります。呼吸法と腹筋でコアに意識を向けて鍛え、体で最も大きな筋肉である腿をしっかり使う力強く流れるフローにデトックス効果が大きいねじりのポーズをたくさん入れて、心と体の浄化と全身の引き締めを目指します。デトックスに興味がある方はどなたでも大歓迎です♡

日常生活において「姿勢が悪い」「骨盤が歪んでいる」と言われる原因は、骨盤そのものではなく骨盤周りの筋肉によるものです。ポッコリお腹も原因のひとつです。長時間同じ姿勢をとったりして凝り固まりがちな骨盤周りの筋肉は、ヨガのポーズによって効果的にストレッチし、バランスの良い状態を保てるように促すことが大切です。また、骨盤周りに歪みがあると、冷え性になったり老廃物の排出が滞ることでむくみやすい体になったりするため、冷えやむくみが気になる方にとっても骨盤の状態を整えることは体質改善に効果的です。日頃から足を組んでしまう癖がある方や、左右の足を伸ばしたときに長さの違いが気になっている方、長時間のデスクワークで冷えやむくみが気になる方、ポッコリお腹が気になる方など、骨盤のみならず全身のバランスや体調不良を改善したい方かにオススメです♡

## リラックスヨガ

きつめのポーズは控えめにし、優しく副交感神経を優位に働きかけるポーズを中心に行われます。無理のないペースでゆっくりとポーズをとり、じっくりとホールドすることにより硬く固まった筋肉や関節の緊張を緩和させ心身の活力の回復へと導きます。体が硬いのが心配なヨガの初心者の方や、今日はいつもよりリラックスしたい方にオススメです♡

## スケジュール

毎週木曜日

20:00～21:00 デトックススリムヨガ

21:15～22:15 リラックスヨガ