

ヨガ × 温泉

仕事の疲れを、ヨガと温泉で癒してほしいという思いから、2019年2月に開催した「キレイな身体を作るセミナー」のヨガ講師Shokoと再タッグを組んだ企画『ヨガ × 温泉』。その初回が7月9日に開催されました。今回のENJOYは、体験レポートでお送りします！



Shoko先生

まずは持ち物チェック

- ・ウェア 動きやすい服装ならなんでも大丈夫！
- ・ドリンク 水分補給のために！おすすめはお水です。
- ・着替え用下着等 汗もかくし、温泉にも入れるので着替えは必須です！メイク道具も？！

START!



まずは受付へ。先にお会計を済ませます。
ヨガの20分前には着いておくどゆったりできそう！

受付が終わったら4階の大浴場で着替えて、隣の湯上り処へ。
着替える必要がない人は湯上り処へ直行！

ポイント

時間に余裕がある人は、ヨガの前に入浴するのも○
体があたたまりヨガが効果的になるよ（寒い時期は特に）



空いているヨガマットに座ります。
1番前にはShoko先生が座るので、近い場所をget！！

ポイント

ヨガが始まるまではリラックスして待とう
ストレッチするのも寝るのもOK

LESSON!



照明がおとされゆったりとした音楽が流れる中、まずは座った状態で、呼吸を整えリラックス



普段使っていない筋肉が伸びていく～



最後は暗がりの中でいい香りに包まれてリラックスしんどいポーズもあったけど爽快感♪



慣れてきたら座位でいろんなポーズを



段々難易度が上がっていきます！

AFTER!



防長苑洋食料理長 田中利明考案のオリジナルスムージー♡
月替わりなもの嬉しい♪
温泉でストレスや疲れを汗と一緒に流せてさっぱり♩



Shoko先生のリズムカルな話口調が心地よく、導かれるままポーズをとっているうちに、ヨガは全く初体験なのにあっという間にレッスンが終わったように感じました。

「普段動かさない筋肉を、呼吸に合わせて動かす」気持ち良さを体験し、心身共にスッキリしました。ヨガの後に飲む田中料理長オリジナルスムージーも、野菜を中心にした健康的なスムージーでとってもgood!

最後に温泉に入って仕事の疲れやストレスがすっかりなくなる「ヨガ×温泉」でした！

毎月第2・4火曜日に開催していますので、女性男性問わず是非気軽に参加してみてください。