

## 特別スケジュール

# 2月11日 (水)

デイタイム会員様は1,980円でご利用いただけます。  
営業時間：10：00～20：00



10：30～11：30

内臓マッサージヨガ  
～ウェストメイク編～



瀧澤恵子

内臓の活性化にフォーカスした内臓マッサージヨガの骨格調整の技法を実習します。呼吸が深くなる、ウエストがその場でサイズダウンするなど嬉しい反応のある技法です。腹部に圧をかけるので、朝食は早めか、軽めがおすすめです。

12：00～13：00

アロマ  
リフレッシュヨガ  
～花粉症対策～



瀧澤恵子

今年も例年より多いという花粉飛散量の予報に不安、すでにツラいという方も多いのでは？ユーカリとティートリーの爽やかな香りに包まれて、呼吸を深められるアーサナを行います。

13：30～14：30

ツイスティング  
ヨガ  
★★★  
CHISAKA

捻りの動きはお腹周りの引き締め、整腸作用、更には歪み改善の効果を持ちます。座位のやさしいツイストポーズから立位の集中力高まるポーズまでツイストの動きを多めで動き、身体の変化を即効性に感じたい方向けクラスです。

15：00～16：00

パワーヨガ  
★★★  
CHISAKA

サンサルテーションメインで動いていきます。

滝汗、達成感、満足感、

自分自身にチャレンジしたい方是非ご参加下さい。

16：30～17：30

呼吸とつながる  
やさしいヨガ



香雪

やさしいポーズを呼吸に合わせて

流れるように行います。ヨガに慣れていない方でも、呼吸とからだが連動する心地よさを体感しながらゆったりと楽しめます。

18：00～19：00

心と身体をほぐす  
リラックスヨガ



yuka

家事や育児、仕事での人間関係など、

ストレスが溜まりやすい現代において、

心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、

深いリラックス効果を得られるプログラムです。