

# 12月28(日)

【営業時間】10:00~19:30



10:30~11:30

アロマ陰ヨガ★

Shuly

アロマ：ラベンダー×シダーウッド

人々の体と精神の深部に働きかける  
ヨガです。陰陽のバランスを調整し、  
リラックス効果が高いため、  
筋力強化や美容目的など、運動量の多い  
「陽」のヨガを行っている方にも  
おすすめです。

12:00~13:00

脂肪燃焼ヨガ★★★

SEILA

年末年始のゆったり時間を  
罪悪感なく過ごせる為に  
しっかり全身のインナーマッスルを動かして  
汗をかきましょう。  
ご自分の体を支えられる  
健康な体作りを目指します。

13:30~14:30

ベーシック&ヨガニードラ★★

やまもとみづき

ベーシックなポーズで充分に身体を動かしたら、  
後半は「究極のリラクゼーション法」  
と呼ばれるヨガニードラで「身体・心・頭」を  
お休みさせてあげましょう。  
今年一年がんばってきた自分を労わる…  
そんなひと時をお過ごしください。

15:00~16:00

ライフバランスヨガ★

しのぶ

心と体の不調に大きく関わっているのが  
自律神経。自律神経が通っている背骨を  
あらゆる方向に動かし、  
しなやかな背中と背骨を作っていくことで、  
心と体を緩めていきましょう。

16:30~17:30

リンパビューティーヨガ★★

しのぶ

普段は意識しない身体の浄化システムである  
リンパ。このリンパにフォーカスをあて  
自分の身体を労わりながら  
リンパマッサージをして、心と体をまること  
スッキリさせるレッスンです。  
レッスンの前半はセルフマッサージで  
全身の流れを良くし、後半はヨガのポーズで  
気持ちも前向きにスッキリさせましょう！

18:00~19:00

背骨コンディショニング★

yumi

背骨の歪みを整え、不調を改善する  
運動プログラムです。背骨には、脳と  
全身の臓器・器官をつなぐ  
神経の束（脊髄）が通っているので、  
背骨を整えることで、神経の伝達が  
正常になり、様々な症状が改善します。

※ヨガではありません

デイトム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。