

日付	時間	クラス名	IR	レベル	9月21日(月)～9月23日(水)
9/21(月)	10:30-11:30	朝の目覚めすっきりヨガ	根岸 綾	★	胸を開くポーズを中心に行い、深い呼吸を促し、心も前向きに整えます。 また、肩関節、股関節を丁寧に動かすポーズで、血液やリンパの流れを促します。 朝いちばん、すっきりしたい方におすすめです。
	13:00-14:00	フローヨガ	Shuly	★★	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。 全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす 楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、 流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
	14:30-15:30	 アロマストレッチングヨガ	Shuly	★	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。 筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、 疲れやカラダのたるさを改善する効果が期待できます。 アロマ:ラベンダー ×レモングラス
	16:30-17:30	エネルギーチャージヨガ	yasuko	★★	下半身や背中に効くポーズをメインにダイナミックな動きと呼吸で全身を温めて活性、 頭もスッキリさせていきます！
	18:00-19:00	 キャンドルリラックスヨガ	yasuko	★	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。 キャンドル使用
9/22(火)	10:30-11:30	骨盤底筋ヨガ ×ピラティス	MAYUKA	★★	女性にとって大切な骨盤底筋を呼吸とともに目覚めさせるクラスです。 ヨガとピラティスを組み合わせ、しなやかで安定した身体づくりを目指します。 ぽっこりお腹のケアや姿勢・腰痛の改善、尿漏れが気になる方にもおすすめです！
	13:00-14:00	 ゆったりヨガ	yu-ki	★	日常生活の疲れ、日々のストレスなどをゆったりとしたポーズで体を温めながら、 自律神経を整え呼吸を深めます。今できることを無理せず行うクラスです。 アロマ:ペパーミント ×ベルガモット
	15:00-16:00	姿勢改善ヨガ	真央	★★	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に 刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。
	16:30-17:30	ヴィンヤサフローヨガ	YURIKO	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。 太陽礼拝(サンサルテーション)のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、 自然と集中力が高まるのもポイントです。
	18:00-19:00	 アロマストレッチングヨガ	YURIKO	★	柑橘系の香りで、ストレスや夏バテも解消できリラックス効果の高いレッスンです。 アロマ:マンダリンレッド ×イランイラン
9/23(水)	10:30-11:30	コアトレヨガ	YURIKO	★★	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、 呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。 お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
	13:00-14:00	 目の疲れケアヨガ	ミヤコ	★	目と目に関連する肩周りや頭、首などを中心に 緊張を緩めるポーズやマッサージを行います。 アロマ:ゼラニウム ×ラベンダー
	14:30-15:30	やさしいパワーヨガ	ミヤコ	★★	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」 「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
	16:30-17:30	リラックスヨガ	Ryu	★	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。
	18:00-19:00	ディープストレッチフローヨガ	Ryu	★★	一つ一つのポーズをしっかりキープし、連続してポーズを行います。 心地良く全身を伸ばすことを意識して、柔軟性アップ、疲労軽減を目指します。