時間	クラス名	IR	レベル	11月23日(月) プログラム内容
10:30-11:30	朝のフレッシュスタートヨガ	根岸　綾	★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促し、 新鮮な気持ちで１日をスタートしましょう！
12:00-13:00	美姿勢リセット・ヨガ	真記子	★★	日常生活で凝り固まりやすい部位をほぐし、歪みを調整していきます。 肩凝り・腰痛・冷えなどを伴う不調の体質改善や疲労回復にも効果的です。
13:30-14:30	やさしいデトックスヨガ	Shuly	★	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、 ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
15:00-16:00	 アロマフローヨガ	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。 アロマ：ペパーミント ×ローズマリー
16:30-17:30	 自律神経調整ヨガ	真記子	★	深い呼吸で内臓の調子を整え、心身のバランスを整えるクラスです。 全身をほぐすことで、自律神経の働きを調整していきます。 キャンドル使用
18:00-19:00	体幹バランス・ヨガ	真記子	★★★	体幹を使うヨガのポーズ、エクササイズを効果的に取り入れ、インナーマッスルを鍛えます。 姿勢改善、全身を引き締めたい方にオススメです。