

# 春分の日 プログラム

## 3/20 fri.

### プランクヨガ

★2 10:30~11:30

全身を引き締めるプランクを多数織り交ぜて、ダイエット効果や代謝アップに繋げるクラスです。集中力や精神力も高めメンタルコントロールしていきましょう！

真央

### 流れにまかせるヨガ

★1 14:15~15:15

やさしいフローヨガのクラスです。ゆっくりとした流れに身体を委ねて、心も委ねて、穏やかなときを過ごしましょう。

Yopico



15:15~16:30

### 溶岩タイム

### やさしい デトックスヨガ

★1 17:00~18:00

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。

調整中

18:00~18:30

### 溶岩タイム

