



# 7/20(月)特別プログラム

10:30～11:30

ごろごろヒーリング  
ビューティーwithキャンドル  
はま  
★

暑さと冷房

お体にはかなりの負担がかかっているこの季節。  
穏やかな光に包まれながら寝っ転がってごろごろしましょ。  
夏の疲れを解くようにゆる～く美BODYへと導いていきましょう。

12:00～13:00

夏のBodyShapeフロー  
withキャンドル  
はま  
★★

夏真っ盛り！まだまだ間に合うシェイプアップ！  
音楽に合わせて気持ち良く動いて動いて  
魅せるボディを手に入れましょう！

13:30～14:30

ディープリラックス  
アロマヨガ  
mika  
★

寝転んだスタイルでゆったりと呼吸し  
ポーズを深めるまどろみヨガ。

15:00～16:00

極汗ヨガ  
mika  
★★★

インナーユニット強化や美脚につながる  
ピラティスメソッド&ヨガシークエンス。

16:30～17:30

ヒーリング&ヨガニドラ  
やまもとみづき  
★

ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで  
すこやかな心身の状態に整えていきます。  
後半は「究極のリラクゼーション法」と呼ばれるヨガニドラで  
心ゆくまでおくつろぎください。

18:00～19:00

アロマリフレッシュヨガ  
MEU  
★★

日頃のコリや疲れなどをほぐし、ほどよく全身を動かします。  
アロマの香りとヨガのポーズでリフレッシュしていきましょう。