

# 9/22(火) 祝日プログラム



Open 10:00 Close 19:30



リカバリーボール必須

10:30~11:30  
リカバリー&ヨガ  
CHISAKA  
★★

前半はリカバリーボールを使用して身体をほぐします。  
後半はいつもと違う快適さをヨガの動きで感じて頂きます。

【リカバリーボールについて】

- ・プラチナ、プレミアム会員様⇒先着で無料レンタルあり  
※なくなり次第、ご購入をお願いしております。
- ・フルタイム、マンスリー4会員様⇒
  - ・有料レンタル330円
  - ・2個セット購入(1760円)

12:15~13:15  
呼吸を深める  
フローヨガ  
Kazumi  
★

呼吸のリズムに合わせて流れるようにポーズを繋げていく  
クラスです。ゆったりと呼吸を深めることで  
頭や身体の緊張が解け、心地よい解放感を味わえます。

14:45~15:45  
肩こり腰痛改善ヨガ  
YUUKI  
★

肩こりや腰痛の原因となる筋肉や関節を  
じっくり伸ばしていきます。  
全身の血行促進にも効果的です。

16:15~17:15  
骨盤コンディショニングヨガ  
Sawa  
★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体の  
パーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。  
痩せることだけではなく美しい体作りを目指す  
トレーニングを行います。

18:00~19:00  
やさしいデトックスヨガ  
Sawa  
★

お仕事や家事に追われている忙しい皆さんにオススメな  
レッスン、レッスンの始めに身体の力みを抜き  
デトックス効果のあるポーズを取ることで  
終わった後のスッキリ感を味わえます。

デイトタイム会員様は時間外利用1980円(税込)でご利用いただけます。