3月20日（金）
春分の日　祝日プログラム

有料イベントレッスン

担当IR
山田　慶子

常温

10：30～11：45 ★★

アロマで発汗
デトックスヨガ&ダンス

12名限定（予約制）　1100円

※詳しいイベント概要は裏面をご確認ください。

スタジオ温度調整のため通常レッスンは下記お時間からになります。

13：30-14：30　フェイシャル&リンパヨガ　mayo　★

フェイシャルマッサージや顔ヨガでスッキリ若見え！
その後、全身のリンパの流れを整えていきます

15：00-16：00　チャレンジエクササイズヨガ　mayo　★★

エクササイズや引き締め効果の高いポーズで
全身を動かしていきます

16：30-17：30　リラックスヨガ ～ゆるめて満たす～　ゆきこ　★

ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と身体の緊張をほどいていきます。
がんばる毎日から少し離れ、自分をいたわる時間。
春に向けて、内側から穏やかさを取り戻すリラックスクラスです。

18：00-19：00　バランス調整ヨガ　ゆきこ　★★

ゆるホット

土台を感じながら、左右差や姿勢を丁寧に整えていきます。
大きすぎない動きで、呼吸と身体のつながりを再確認。
季節の変わり目に、心身のバランスをやさしく整えるクラスです。

アロマ：ジュニパーベリーとローズマリー

アロマで発汗 ★★ 常温

デトックスヨガ&ダンス

3月20日（金）

10：30～11：45

12名限定（予約制）

1100円

※デイタイム会員様、参加費+時間外利用料500円
※他店舗会員様は、参加費+マルチストアサービス料金

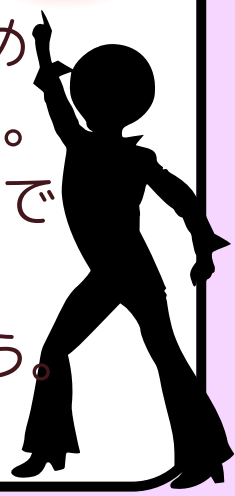
担当IR
山田　慶子

デトックス

アロマ
ヒーリング

ボディ
メイキング

前半は呼吸とポーズをゆっくり行い身体を温め
歪みの改善やデトックス効果を高めていきます。
後半は音楽に合わせて捻る踏み込む有酸素運動で
二の腕をスッキリさせくびれを作ります。
音に合わせて動く楽しさを一緒に体感しましょう。
ダンス初めての方でもOKです。



↑イベント参加の際は、下記内容のご確認をお願いいたします。

【ご予約＆当日の流れについて】
①QRコードより申請フォームの入力
②店舗側でフォーム回答を元にレッスンのご予約をいたします。
※お電話や店頭にてご予約も可能です
③当日、ご来館の際にレッスン料金のお支払い

スタジオ温度調整のため当日の通常レッスンは
13：30～14：30からのレッスンになります。