

11月23日（月）
勤労感謝の日　祝日プログラム

10：30-11：30　月礼拝　miki　★

月礼拝を中心に下半身の浮腫や冷え、ホルモンバランスを整えていきます。
腰痛や胃腸の動きの改善にも効果的なクラスです。

12：00-13：00　ベーシックヨガ～バランスポーズVer.～　miki　★★

ヨガの基本的なポーズとバランスポーズを多めに行ないます。
バランス力と集中力を高めていくクラスです。

～温活タイム～
13：00～14：30



15：00～16：00　アロマリフレッシュ&リラックスヨガ　あすか　★

ゆったりとした呼吸と動きで、余分な緊張や力みを解いていきます。
毎日頑張るご自身の身体と心をいたわる時間にしていきます。

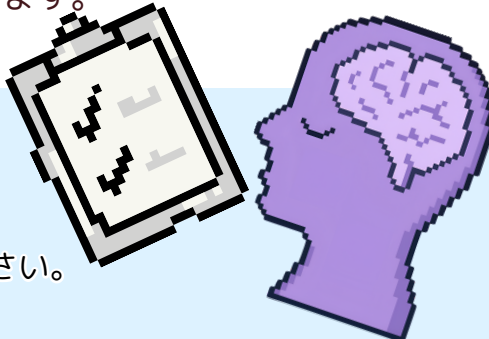


16：30-17：30　おなかスッキリヨガ　Megumi　★★

ヨガのポーズやセルフマッサージでおなかを中と外から刺激して
スッキリとしたウェストラインを目指します。

18：00-19：00　陰ヨガ-秋の養生SP-　Megumi　★

陰ヨガのポーズで経絡を刺激して、冷たい空気や乾燥で弱った肺のエネルギー活性化させ
自律神経の乱れや全身の倦怠感を解消していきます。



※デイタイム会員様は時間外利用1980円でレッスンの参加可能
　マンスリー4会員様は5回目以降1980円でレッスンの参加可能
※レッスン2本目は1980円でご利用いただけます。
※時間外利用の際はオプションの利用ができかねますのでご了承ください。