11月3日（火）
文化の日　祝日プログラム

10：30-11：30　アロマビューティーヨガ　鷲谷　直子　　★

アロマの香りで癒されながら、ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え
ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを
目的としたプログラムです。
難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。。



12：00-13：00　リフレッシュヨガ　鷲谷　直子　★★

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし
ストレスの軽減を促すプログラムです。
心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ
体の疲労回復を実感することができるでしょう。

～温活タイム～
13：00～14：30



15：00～16：00　肩こりリリースヨガ　あすか　　★

首や肩まわりを中心に上半身の筋肉をほぐし緩めることで
ガチガチに凝り固まった身体を解きほぐし、心も身体もリラックスへと導くレッスンです。

16：30-17：30　いつものデトックスヨガを深めよう　あすか　★★

レギュラーレッスンで、なんとなくやっている身体の使い方をしっかり練習してから
フローで動いていきます。重心のかけ方や片足バランスの取り方をより深めていきます。

18：00-19：00　アロマヒーリングヨガ　Sachi　★

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。
ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。



※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。