

# 2月23日(月)天皇誕生日の日

9:00-10:00 MIKI 月礼拝 ★

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。

10:30-11:30 MIKI 全身すっきりリフレッシュヨガ ★★

太陽礼拝を中心に日々溜まった疲れやストレスを解消し、  
心身を整えていきます！

12:00-13:00 AKIM アロマヒーリングヨガ ★

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。

13:30-14:30 AKIM フローヨガ ★★

ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液  
やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽し  
さも味わえます。

15:00-16:00 Yuki アロママッサージヨガ ★

リンパマッサージとヨガのポーズを行い、  
心と体のメンテナンスタイムに♪♪

16:30-17:30 Yuki ボディメイクピラティス ★★

ピラティスの呼吸、ワークで日頃使わないところへアプローチ！  
しなやかな身体づくり、ボディラインを目指しませんか？

18:00-19:00 垣内多摩美 やさしいフラダンス ★

ゆるHOT

心地よいハワイアンミュージックに合わせて、  
フラダンス楽しみましょう♪

はじめての方も、普通のヨガウェアで、気軽にご参加下さいませ。

営業時間 8:30~19:30