

# 3月20日(金)春分の日

9:00-10:00 maya やさしいデトックスヨガ ★

デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。

10:30-11:30 maya リフレッシュヨガ ★★

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。

12:00-13:00 Kanae 温巡ホリデー自律神経リセットヨガ ★

ホット環境で身体を芯から温め、巡りを高めながら呼吸と緩やかな動きで自律神経を整える、祝日限定の特別プログラムとして構成いたします。

13:30-14:30 Kanae 骨格ボディーメイク ★★

骨格の正しい位置を意識しながら、インナーからしっかり使っていくボディーメイククラスです。

姿勢改善・引き締めを目的に、無理なく効かせていきます。  
祝日にぴったりの「動いて整える」特別プログラムです。

## 14:30-15:45 温活タイム

16:30-17:30 中野紗歌 リラックスアロマキャンドルヨガ ★

日々の忙しさを手放して、燈とアロマに癒され心身が静かに満ちてゆく至福のリラックスを過ごしませんか^^

18:00-19:00 Mari ベーシックヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれています。

**営業時間 8:30~19:30**