

# 5月3日(日)憲法記念日

9:00-10:00 key 自律神経にアプローチ！リフレッシュヨガ ★★

心身の不調改善、免疫力upや自律神経の乱れを整える

『呼吸』を深める為にポーズをとるヨガです。

不慣れな新生活で蔑ろにしがちな『自分の呼吸リズム』を取戻す時間です。

## 10:00-11:15 温活タイム

**【変更】** 12:00-13:00 yayoi オールリリースヨガ ★★

全身を開放し基本的なヨガの呼吸と動作の連動を慈しむヨガです。

13:30-14:30 Ruriko セルフマッサージ&ストレッチ ★

マッサージボールやタオルを使って、

体のハリコリをほぐし動きやすい体に整えていきましょう。

(持ち物：マッサージボール または スポーツタオル)

15:00-16:00 Ruriko 姿勢改善ルーシダットン ★★

気持ちよく体を動かしながら姿勢を整えていきましょう。

タイ式ヨガとも言われる、2,500年ほどまえから伝承されてきた健康法で、体の歪みにアプローチして、セルフケアをするために生まれたプログラムです。

16:30-17:30 Fumiyo アロマ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。

アロマの香りに癒されながら不要なものを流しましょう。

18:00-19:00 Fumiyo 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。

**営業時間 8:30~19:30**

# 5月4日(月)みどりの日

9:00-10:00 MIYUKI プラネタリウムベーシックヨガ ★★

プロジェクターと音楽で幻想的に。呼吸に意識を向けてアーサナ(ポーズ)を取る。  
ヨガのアーサナはdoing(やっている)のではなくbecoming(なる)  
取れないアーサナも日々やっていたらやりたい形になる。  
一緒にアーサナの姿勢を確認していきましょう。



10:30-11:30 MIYUKI キャンドルリラックスヨガ ★

キャンドルの幻想的な空間で日々の疲れをゆっくりとほぐし、  
呼吸に意識を向けてリラックスしてアーサナを取っていきましょう。



## 11:30-13:00 温活タイム

13:30-14:30 Momoka 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。

15:00-16:00 小林 お腹凹ませコアトレヨガ ★★

インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、  
呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。  
お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。

16:30-17:30 小林 Aromaビューティーヨガ ★

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クラスです。

18:00-19:00 MIWA デトックスヨガ ★★

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、  
デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。  
冷え性や肩こり・腰痛の改善に効果的です。

営業時間 8:30~19:30

# 5月5日(火)こどもの日

9:00-10:00 MIWA リフレッシュヨガ ★★

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、  
デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。  
冷え性や肩こり・腰痛の改善に効果的です。

10:30-11:30 AKIM 星空リラックスヨガ ★

満天の星空の下で行う、癒しのヨガ。  
心地よくからだを動かしながら、心と身体を整えます。  
日常を忘れ、深いリラックスへと導きます。



12:00-13:00 MIWA デトックスヨガ ★★

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、  
デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。  
冷え性や肩こり・腰痛の改善に効果的です。

13:00-14:15 温活タイム

15:00-16:00 よしか 初めての太陽礼拝 ★★

基本的なヨガのポーズ(アーサナ)を行い、太陽礼拝を練習するクラスです。  
太陽礼拝が初めての方、確認したい方もオススメです



16:30-17:30 よしか アロマ陰ヨガ ★

人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。  
陰陽のバランスを調整することで、リラックス効果が高まります。  
運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。



18:00-19:00 Yoko 背骨コンディショニング ★★

主に仙骨(骨盤の中心)のズレを  
「ゆるめる・矯正する・筋力向上」の3要素で整え、腰痛、肩こり、  
自律神経の不調など全身の「神経伝導異常」を改善するプログラムです。

営業時間 8:30~19:30

# 5月6日(水) 振替休日

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 ピラティス ★★

ボディメイクに効果的なピラティスのポーズを取り入れ、バランスが整った美しい体を目指すクラスです。体の内側と外側の両方からアプローチしていきますので、ストレス解消や美肌効果も期待できます。

12:00-13:00 MIWA シェイプアップヨガ ★★★

バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていくプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めて、メリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

13:30-14:30 MIWA ビギナーヨガ ★

難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に 行いながら、呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

15:00-16:00 Mari 深い呼吸でリラックス～疲れリセットヨガ ★

なんとなく抜けない疲れや浅くなっている呼吸をそのままにいませんか。体と心の緊張をほだき、5月を元気に過ごしていく活力を養っていきましょう。

16:30-17:30 Mari 巡りが変わる！初夏のデトックスフローヨガ ★★

ちゃんと寝ているのに抜けない身体の重さ、気になるむくみやすい体。それは、ただ巡りが滞っているだけかもしれません。滞りやすい股関節周りにアプローチし、心も体も内側から軽さを取り戻していきましょう。

18:00-19:00 垣内多摩美 やさしいフラダンス ★

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。

ゆるHOT

営業時間 8:30~19:30