

# 7月20日(月)祝日プログラム

【営業時間】 9:00~20:00 HOT YOGA

## 10:30-11:30 リンパマッサージヨガ 下半身集中! ★★★

冷房や暑さの影響で脚のむくみや重だるさを感じやすい7月!  
セルフマッサージとヨガの動きを組み合わせ、下半身を中心に丁寧に整えていきます。

YUMI

12:00-13:00

## ご3寝ヨガ ★

仰向け・うつ伏せのポーズをメインにゆったりと動きます。  
まだヨガに慣れていない方も安心してご参加いただけます。

芝崎 知花子

13:30-14:30

## 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。

芝崎 知花子

15:00-16:00

## アロマストレッチングヨガ ★

心地よいアロマの香りに包まれながら、ストレッチ効の高いヨガのポーズを  
丁寧にっていきます。

瞳外美

16:30-17:30

## ぐらぐらしたっていいんです!

## バランスポーズチャレンジヨガ ★★★

さまざまなバランスポーズにチャレンジします!  
楽しみながら集中力や体感力を高めていきましょう!

瞳外美

18:00-19:00

## リフレッシュヨガ ★★★

深い呼吸とともに全身をゆったりと動かしていきます。  
夏バテによる疲労回復に効果的です!

麻衣

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム: 土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、  
フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。

★整理券はレッスン開始30分前から5分前までフロントにて配布いたします。