

# 2月23日(月)天皇誕生日 祝日プログラム

●時間外利用料 ¥1,980(税込)

●レッスン2本目 ¥1,980(税込)

※フラチナ会員様は追加料金無し

営業時間 8:30-19:00



9:00~10:00

新しいピラティスポーズに  
チャレンジ

遊部みゆち ★★

溶岩タイム 10:00~10:10

10:30~11:30

休日メンテナンスヨガ

遊部みゆち ★

溶岩タイム 11:30~11:40

12:00~13:00

ベーシックヨガ

Natsumi ★★

溶岩タイム 13:00~13:10

13:30~14:30

アロマ香る  
ビューティーヨガ



Natsumi ★

溶岩タイム 14:30~15:00

15:30~16:30

美姿勢・美脚を創るヨガ 根岸綾 ★★★

溶岩タイム 16:30~16:40

17:00~18:00

夕方の心身メンテナンスヨガ 根岸綾★

溶岩タイム 18:00~18:15

# 2月23日(月)天皇誕生日 祝日プログラム

## 新しいピラティスポーズにチャレンジ★★

いつもと違うポーズ展開で新鮮な気持ちで楽しく動く  
ピラティス内容に。

## 休日メンテナンスヨガ★

日頃の疲れを癒し、デトックス、ストレッチ、癒しを入れ、  
ゆっくり丁寧に身体メンテナンスしていくヨガ内容に。

## ベーシックヨガ★★

初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいとき  
に受講する方が多いプログラムでもあります。  
全身を大きく動かし気持ちよく動く1時間にしましょう。

## アロマ香るビューティーヨガ★

### フランキンセンス×イランイラン



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ボデ  
ィケアを目的としたプログラムです。アロマの香りも楽しみながら体を  
動かしていきましょう。



## 美姿勢・美脚を創るヨガ★★★★

美しい姿勢を創るインナーマッスル、内ももを意識して  
ポーズを取る事で、ポーズが安定し姿勢も綺麗になります。  
すると、日常生活の様々な不調も、改善しやすくなります！

## 夕方の心身メンテナンスヨガ★

丁寧にポーズを取り、血液やリンパの流れを促し  
老廃物を流しやすくします。一日の疲れを取り除き、  
心身共にすっきりしましょう。