



# 3月20日(金)春分の日 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

全身すっきり  
リフレッシュヨガ

MIKI ★★

溶岩タイム 10:00~10:10



10:30~11:30

月礼拝

MIKI ★

溶岩タイム 11:30~11:40

12:00~13:00

ダイエットフローヨガ

masayo ★★★

溶岩タイム 13:00~13:10

13:30~14:30

陰陽ヨガ

masayo ★

溶岩タイム 14:30~15:00

15:30~16:30

自律神経整えヨガ

SHOKO ★★

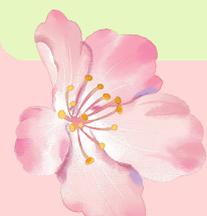
溶岩タイム 16:30~16:40

17:00~18:00

ディープリラックスヨガ

SHOKO ★

溶岩タイム 18:00~18:15



# 3月30日(水)春分の日 祝日プログラム

## 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！

## 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。

## ダイエットフローヨガ ★★★★★

呼吸に合わせて流れるようにポーズを連続して行います。  
脂肪燃焼効果が高く、全身の引き締めや柔軟性向上、  
ストレス解消にも効果が期待できます。

## 陰陽ヨガ ★

筋力を使う「陽ヨガ」と筋力を緩めて行う「陰ヨガ」を  
組み合わせることで心身のバランスを整えていきます。

## 自律神経整えヨガ ★★

呼吸に合わせて全身を大きく動かし、背骨・股関節まわりを中心に  
巡りを高めます。適度な筋力要素を取り入れ、  
動きながら自律神経の切り替えを促します。

## ディープリラックスヨガ ★

呼吸を深めながら、座位や仰向け中心のポーズで全身の緊張を  
ゆるめていきます。長めのキープとやさしいストレッチで、心  
身を深いリラックス状態へ導きます。疲労回復や  
睡眠の質向上を目的としたクラスです。