



5月3日(日)祝日プログラム		
9:00～10:00 体幹安定ヨガ	★★	呼吸とともに体幹を意識しながら、全身をバランスよく動かしていくクラスです。 体の軸を安定させ、強さとしなやかさを引き出していきます。
10:30～11:30 心と体の自律神経リセットヨガ	★	季節の変わり目は、気温や環境の変化で自律神経が乱れやすい時期。 呼吸とやさしいポーズで体をゆるめながら、心と体のバランスを整えていきます。
12:00～13:00 骨盤リセットヨガ	★	上半身と下半身を繋いでいる骨盤周りをじっくりほぐし整えます。 体の歪みや姿勢の改善、ほっこりお腹の解消にも効果的です。
13:30～14:30 ダイエットパワーヨガ	★★★	脂肪燃焼、ダイエットに効果的なポーズを取り入れてしっかり動く60分。 集中力を高めて心身ともにダイエットを目指します！
15:30～16:30 アロマ巡りヨガ	★	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとした呼吸とやさしい動きで全身をほぐしていきます。 血流やリンパの巡りを促し、心身をリラックスした状態へ導いていきます。 <b>使用アロマ:【ベルガモット】×【フランキンセンス】</b>
17:00～18:00 しなやかボディヨガ	★★	背骨や股関節の可動域を広げ、内転筋・お尻・体幹を意識しながら、 しなやかで安定した身体づくりを目指すクラスです。

5月4日(月)祝日プログラム		
9:00～10:00 休日の優しいフローヨガ	★	アロマの香りに包まれながら優雅な気持ちでゆっくり丁寧にポーズとポーズを繋げていくヨガスタイルです。 <b>使用アロマ:【ユウカリ】×【ラベンダー】</b>
10:30～11:30 下半身整えピラティス	★★	身体を支える重要な下半身を整える。足腰の歪み改善、ヒップアップ効果、 筋力アップを目指し、下半身多目に動かしていくピラティス内容です。
12:00～13:00 身体スッキリやさしいデトックスヨガ	★	デトックス効果の高いポーズを行い、身体に溜まった老廃物や余分な水分を排出し、 レッスン後の体のスッキリ軽くなった感を感じましょう。
13:30～14:30 全身大きく動かすベシッシュヨガ	★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、【大きく】全身を動かしていくプログラムです。 一つ一つ丁寧にポーズを行うので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。
15:30～16:30 ヴィンヤサフローヨガ	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。 太陽礼拝のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、 自然と集中力が高まるのもポイントです。
17:00～18:00 夕方のセルフケア&ヨガ	★	セルフマッサージも行いつつ、ヨガのポーズで1日の疲れを取り除き、 心身共に整えましょう。

5月5日(火)祝日プログラム		
9:00～10:00 朝の目覚め すっきりヨガ	★★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで呼吸を促します。身体の内側を浄化させ、すっきりと 1日を過ごしましょう！
10:30～11:30 やさしいフローヨガ	★	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。 運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
12:00～13:00 パワーヨガ	★★★	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、 アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。 発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
13:30～14:30 呼吸を深めるリラクソスヨガ	★	深い呼吸で心と身体をゆるめるリラクソスヨガ。 頑張らず、心地よく自分を整える時間です。
15:30～16:30 五月病撃退！ 心と体を整えるリフレッシュヨガ	★★	深い呼吸と全身の巡りを良くするポーズで、気持ち良く連休明けの生活を迎えましょう。
17:00～18:00 首・肩スッキリ！ デコルテ美人ヨガ	★	首や肩周りを優しくほぐしながら、リンパの流れを良くし、 バストアップにも効果的なポーズで、美しいデコルテラインを作りましょう。

5月6日(水)祝日プログラム		
9:00～10:00 朝のリフレッシュスタートヨガ	★	胸を開く、全身を広げてスペースを作るポーズを中心に、深い呼吸を促します。 新鮮な酸素で身体を浄化し、心身共に気持ちよく1日を始めましょう！
10:30～11:30 夏のはじまり巡るカラダをつくる モーニングピラティス	★	立夏の季節は、体も心も“外へ広がるエネルギー”に変わるタイミング 内側から整え軽やかに巡る体をつくっていきます。 1日を軽やかにスタートできるクラスです。
12:00～13:00 BODY ART Training deep work	★★★	全身を使って動き続ける“無になれるほどの集中力” その先にある達成感！終わった後は驚くほどスッキリリフレッシュ
13:30～14:30 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。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、 血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
15:30～16:30 陰ヨガ～5月病予防SP～	★	東洋医学では、春に「肝」の気が乱れると、 自律神経の働きや精神・感情のコントロールが乱れやすくなると言われています。 陰ヨガのポーズで肝の経絡を刺激して、心身のバランスを整えて行きましょう。
17:00～18:00 むくみスッキリ美脚ヨガ	★★	セルフマッサージやヨガのポーズで滞りを解消し、 春のむくみがちな下半身をスッキリさせるクラスです。