

日付	クラス名	強度	クラス内容
11月3日(火)	朝の目覚めスッキリヨガ	★	胸を開くポーズ、体側を伸ばすポーズで深い呼吸を促します。新鮮な酸素を身体に満たし、すっきりとした朝を迎えましょう！
11月3日(火)	デトックスフローヨガ	★★	呼吸と共にポーズを連ね身体にスペースを創り、心身の滞りを流し、心も身体もすっきり整えましょう
11月3日(火)	秋の巡りを整えるストレッチングヨガ	★	体側や鼠蹊部を中心に、リンパの滞りやすい部分を気持ち良く伸ばします。朝晩の冷たい空気で縮こまりやすくなった体を内側から温め、巡りを良くしましょう。
11月3日(火)	やさしいパワーヨガ	★★	強い呼吸とポーズで体を内側から整えなが、冬に向けて強くしなやかな体を作ります。
11月3日(火)	ボディメイクヨガとピラティス	★★★	ヨガで体を大きく動かす事で脂肪燃焼効果を高め、ピラティスパールを使用しエクササイズを行い引き締まったボディラインを目指しましょう。★3に自信がない方でもご参加いただけるクラスです。
11月3日(火)	星空のリラックスヨガ	★	星空を眺めながら心を穏やかにする呼吸法と心地よく身体を動かす事で心身共にリラックス効果を高めています。