

# 1/12(月) 祝日スケジュール

星空で  
ボディシェイプヨガ  
10:30～11:30  
N.kaori ★★★

アロマゆったりお腹  
シェイプヨガ  
12:00～12:45  
N.kaori★

デトックス ヨガピラ  
14:30～15:30  
Kanae★★

アロマヒーリング  
陰陽フローヨガ  
16:00～16:45  
Kanae ★

デトックスヨガ  
18:00～18:45  
maho★★

筋力を使えるように意識をしながら動き、ヨガではインナーマッスルを使うので内側から引き締まったボディラインが作れるよう動いていきます。星空の中で動くので、ご自身の体の感覚をしっかりと意識しインナーマッスルを使っていきましょう。プラネタリウム使用

お腹の引き締めは辛いと思いがちですが、お腹へと意識を向けアロマの香りを楽しみながら、ゆったりと心地よく動きながらシェイプできるように動いていきます。キツイ動きは無いですので安心してご参加ください!アロマ使用

アロマ温活タイム  
12:45～13:15

ヨガやピラティスを融合した様々なムーヴメントで、リンパを流し、筋膜リリース、骨格調整、インナーマッスル強化など、しっかりと動きながら全身の巡りとデトックス力を促していくレッスンです。シーズン特有の不調などをスッキリさせたい方、オールレベルにおすすめの内容です。

アロマの香りで五感を刺激しながらゆったりとしたメローなサウンドとともに陽ヨガ & 陰ヨガを融合した動と静の動きを波のリズムのようにフローで動いていきます。徐々にフローの中に没頭し、心身に深い疲労回復効果をもたらしていきます。オールレベルご参加いただける内容です。

アロマ温活タイム  
16:45～17:30

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、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。

※時間外利用は¥1,980になります。