

# 2月11日(水)建国記念日

営業時間 8:30~19:30

9:00-10:00 Yuki アロマゅったりフローヨガ ★

アロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズと呼吸を連動させて  
冷えた身体を温め、巡りを整えましょう。



10:30-11:30 ゆきこ ととのえ直すリラックスヨガ ★

建国記念日、祝日の朝、がんばる毎日から少し離れて呼吸とやさしい動きで  
心と体をリセット。冬のこわばりをゆるめながら、リラックスしていきましょう。  
初心者の方も安心してご参加いただけます。

12:00-13:00 ゆきこ 巡らせて整うデトックスヨガ ★★

呼吸と動きをつなげ、全身をしっかりと動かす祝日限定クラス。  
ねじりやフローで巡りを高め、冬に溜まりがちな疲れや重さを手放していきます。  
動いたあとのスッキリ感と、内側からの軽さを感じたい方におすすめです。

13:30-14:30 CHIE 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。

15:00-16:00 CHIE ベーシックヨガ ★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、  
しっかりと全身を動かしていくプログラムです。

筋肉の伸ばし方やヨガの基本的な動きが中心に組み込まれているレッスンです。

16:30-17:30 YOKO 肩、首凝り解消ヨガ ★

首回りや肩回りの血行を良くし、凝りや筋肉の緊張をほぐして  
猫背解消や姿勢の改善にも効果を繋げるクラス♪

18:00-19:00 YOKO 代謝Upヨガ ★★

流れるようにヨガのポーズを繋げながら、全身動かし代謝を高め  
内側から免疫力を高めやすくするクラス♪