

5/3(日)

## 2026GW特別プログラム詳細

レッスン名	詳細
リラクゼーション・ストレッチヨガ ★	深い呼吸と共に、座位、寝ポーズを中心にゆっくり身体をほぐしていきます。心身を癒したい方にオススメのクラス。
ゆがみ解消・調整ヨガ ★★	骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成し、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。勢が気になる季節、美しいライン作りを目指しましょう。
アロマKaQiLa ★	ヒノキ・アスナロ・ハッカの香り アロマの香りに包まれながらいつものKaQiLaを行うクラスです。
パワーフロー ★★★	太陽礼拝の動きをベースに基本的なポーズからダイナミックなポーズを流れるように行います。筋力アップ、持久力の向上や、メンタル強化、デトックス効果が期待できるクラスです。

5/4(月)

レッスン名	詳細
ゆったり整うモーニングヨガ ★★	朝の体をやさしくほぐしながら、呼吸とともにゆったり体を動かしていくクラスです。肩・背中・股関節を中心に整え、心地よく一日をスタートできる体へ導きます。
アウェアネスヨガ ★★	呼吸や体の感覚をいつもより丁寧に観察（ボディスキャン）することで気づきを強化し、安定感や心地よさを高めていくクラス。
アロマリセットヨガ ★	季節の変わり目、温度差などストレスのかかりやすい時期に、疲れを和らげ心と体をリセットしていきましょう。

5/6(水)

レッスン名	詳細
代謝up!美腸ヨガ ★	腸のお掃除、代謝up効果のある筋肉をセルフマッサージし、「天然の美容液」と呼ばれる呼吸をヨガの動きに掛け合わせ、全身の細胞を浄化します。滞った巡りを一気に促し、内側から本来の美しさへとアプローチするクラスです。
自分を慈しむハートオブヨガ ★★	新しい環境で日々、人と関わり合いながら生きる中で、「周りに合わせなきゃ」と頑張り過ぎた心と神経をそっと緩める時間です。ポーズの"正しい形"よりも、"今のあなたの呼吸"にすべてを委ねます。心地よい呼吸に「そのままでもいい」と許される感覚が深い安心感に満たされます。自分を愛おしむ感覚を、日常へ持ち帰りましょう。
アロマ快眠ヨガ ★	呼吸法やYOGAポーズをゆったり行うことで、思考や身体の緊張をほぐしていきます。アロマの香りで心身をよりリラックスさせぐっすり眠れるように導いていきます。
ボディエクササイズヨガ ★	体のパーツを鍛え、体力アップするエクササイズを行います。音楽に合わせて楽しく動きましょう。後半はヨガストレッチをしながらリラックスするクラスです。

## 注意事項

- ・レッスン参加は1日1本です。2本目参加には1,980円のお支払いが必要です。
- ・祝日の為、デイトム会員様のご利用には 時間外利用料1,980円のお支払いが必要です。
- ・整理券はレッスン開始30～5分前までの配布です。 **(5月6日1本目レッスンのみ整理券は8:00から配布開始いたします)**
- ・整理券、バスタオル、フェイスタオル、1ℓ程度のお水をご持参ください。 ・レッスン中の途中入退室はご遠慮ください。