

4月29日(水)昭和の日 祝日プログラム

●時間外利用料 ¥1,980(税込)

●レッスン2本目 ¥1,980(税込)

※フラチナ会員様は追加料金無し

営業時間 8:30-19:00

8:30~9:30

朝のリフレッシュヨガ

さおり★★



10:00~11:00

首肩スッキリ！
デコルテ美人ヨガ

さおり★

12:00~13:00

脂肪燃焼！
シェイプアップヨガ

久美子★★★

13:30~14:30

アロマリラックスヨガ 

久美子★

15:00~16:00

グライディングヨガ

Miwako★★

17:00~18:00

経絡ヨガ

Miwako★



4月29日(水)昭和の日 祝日プログラム

朝のリフレッシュヨガ★★

全身を大きく使って動きながら呼吸を深め、
気持ち良く体を目覚めさせていきましょう。

首肩スッキリ！デコルテ美人ヨガ★

首や肩周りをやさしくほぐしながら、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。

脂肪燃焼！シェイプアップヨガ★★★★

脂肪燃焼、ダイエット効果の高いポーズやエクササイズを取り入れ、
全身シェイプアップの60分。
たくさん動き、気持ち良く汗をかいて、美ボディを目指しましょう！

アロマリラックスヨガ★



心を穏やかにする呼吸法とポーズを身につけ
深いリラックス効果を得られるプログラムです。
アロマの香りにも癒されながら日頃のストレスを開放していきましょう。

アロマ：オレンジスイート×ラベンダー×ペパーミント

グライディングヨガ★★

骨盤を緩めて坐位を安定させ、足首の調整を入れて立位の
グライディング力を増してポーズを取ります。
骨盤、足首を調整することで、姿勢改善や腰痛解消にも繋がります。

経絡ヨガ★

経絡＝気の流れ道です。経絡上のツボ押しをすることで、
気の流れが良くなります。

気が巡ると血(血液)・水(血液以外の水分)の
流れも良くなり発汗を促進します。