

3/17~3/24 10周年特別プログラム

3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金・祝)	3/21(土)	3/22(日)	3/23(月)	3/24(火)
9:00~10:00 フローヨガ ★★ Shige	9:00~10:00 リフレッシュヨガ ★★ 江角まゆ	9:00~10:00 背骨と股関節を整える 古代ヨガ ★★ SAE	9:00~10:00 極上オイルリンパマッサージ &整うヨガ ★ 江角まゆ <small>アーモンド オイル使用</small>	9:00~10:00 パワーヨガ ~アームバランス~ ★★★ Shige	9:00~10:00 やさしいフローヨガ ★ Shige	9:00~10:00 春のアロマ ストレッチングヨガ ★ 江角まゆ <small>マンダリンレッド</small>	9:00~10:00 フローヨガ ★★ Shige
10:45~11:45 ビギナーヨガ ★ Shige	10:45~11:45 アシュタンガヨガビギナー ★★★ satomi	10:45~11:45 リラククスヨガ ★ SAE	10:45~11:45 デトックスヨガ ★★ 江角まゆ	10:45~11:45 アロマビューティーヨガ ★ yukie <small>ベルガモット グレープフルーツ</small>	10:45~11:45 ピラティス ★★ 江角まゆ	10:45~11:45 やさしいパワーヨガ ★★ satomi	10:45~11:45 アロマビギナーヨガ ★ Shige <small>マンダリンレッド ペパーミント</small>
12:30~13:30 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ MASAMI	12:30~13:30 アロマリラククスヨガ ★ Maki <small>ベルガモット ゼラニウム</small>	12:30~13:30 バランスポーズ多めの パワーヨガ ★★★ 芝崎知花子	12:30~13:30 アロマストレッチwith ナーディージョーダナ (片鼻呼吸) ★ Arina <small>ベルガモット・ オレンジスイート・ ラベンダー・ゼラニウム</small>	12:30~13:30 魅せる* ボディメイクヨガ ★★ yukie	12:30~13:30 ヴィンヤサフローヨガ ★★★ 江角まゆ	12:30~13:30 スローストレッチヨガ ★ mimi	12:30~13:30 月礼拝と太陽礼拝 ★★ MASAMI
14:15~15:15 ヒーリングヨガ ★ MASAMI	14:15~15:15 ~温めて巡らす~ 冷え・むくみ改善ヨガ ★★ Maki	14:15~15:15 ベーシックヨガ ★★ かりん	14:15~15:15 パワーヨガ ★★★ いくえ	14:15~15:15 ボディメイクピラティス ★★ 江角まゆ	14:15~15:15 ビギナーヨガ ★ Arina	14:15~15:15 Pilates HIIT ★★★ mimi	14:15~15:15 ビューティーヨガ ★ MASAMI
16:00~17:00 美ボディピラティス ★★ SAE	16:00~17:00 ビューティフルボディ・ ワークアウト ★★ 舞絵瞬ゆう子	16:00~17:00 やさしいフローヨガ ★ かりん	16:00~17:00 リラククスヨガ ★ いくえ	16:00~17:00 キャンドルリラククスヨガ ★ 浦田めぐみ	16:00~17:00 自律神経を整える眠りの ヨガ「ヨガニードラ」 ★ Ryo	16:00~17:00 キャンドルヨガ ★ yasuyo	16:00~17:00 デトックスヨガ ★★ SAE
19:00~20:00 ウエスト ビューティーヨガ ★★ mayu	18:30~19:30 アロマ リラククスヨガ ★ sawa <small>レモンダラス ジンジャー</small>	19:00~20:00 アロマフローヨガ ★★ MASAMI <small>フランキンセンス バルバローサ</small>	17:45~18:45 アロマビギナー ピラティス ★ sawa <small>フェンネルスイート レモン</small>	17:45~18:45 ブロックを使って安定して 快適なポーズをとろう ★ 伊東尚美	17:45~18:45 アーサナ道場 ~アルダチャンドラーサナ への道~ ★★ Ryo	18:30~19:30 パワーヨガ ★★★ MASAMI	19:00~20:00 ウエスト ビューティーヨガ ★★ mayu
20:30~21:30 アロマヒーリングヨガ ★ mayu <small>マンダリンレッド ジュニパーベリー</small>	20:00~21:00 フローヨガ ★★ sawa	20:30~21:30 新月の月礼拝 ★ MASAMI	★ キャンドル使用 ★ プラネタリウム使用	通常通りのレッスン 特別レッスン	20:00~21:00 アライメントを整える ベーシックヨガ ★★ MASAMI	20:30~21:30 アロマヒーリングヨガ ★ mayu <small>ゼラニウム グレープフルーツ</small>	

♥ 溶岩タイムは通常のプログラムと同じ時間帯でございます。
♥ 3/20(金)は祝日のため、19:30までの営業です。

3/17(火)

美ボディピラティス

お腹痩せ、脚痩せ、姿勢改善に効果的な動きで引き締まった美しい身体を作っていきます。

ウエストビューティー
ヨガ

ウエスト周りを中心に身体を動かし、すっきりとしたウエストを目指します。

3/18(水)

アシュタンガヨガビギナー

太陽礼拝から始まるハーフプライマリーの一部を順番に、身体の使い方の注意点をお伝えしながら進めていきます。動く瞑想と言われるアシュタンガヨガを体験してみてください。

～温めて巡らす～
冷え・むくみ改善ヨガ

冷えやむくみの原因となる滞りにアプローチし全身をしっかり温め巡りを良くしていきます。午後の時間に心身を整えたい方にもおすすめです。

ビューティフルボディ・
ワークアウト

ゴムバンドを使ってワークアウト♪
足、お尻、背中をしっかりと動かして、ステキなメリハリ筋肉を目覚めさせていきましょう！

3/19(木)

背骨と股関節を整える
古代ヨガ

独特の呼吸法と身体の動きで身体の詰まりを取り除き、背骨と股関節を動かしやすくしていきます。最後チャレンジポーズにも挑戦。

バランスポーズ多めの
パワーヨガ

片脚立ちだけでなくバランス感覚が必要なポーズを多めにとってコアを鍛えます。色々なポーズにチャレンジしていきましょう。

新月の月礼拝

外に向かうエネルギーを静め、内側の感覚を研ぎ澄ませます。

3/20(金・祝)

極上オイル
リンパマッサージ
&
整うヨガ

オイルを使いリンパ節へ向かって老廃物を流し、むくみやコリを解消。血行促進しヨガのポーズと組み合わせることで全身をほぐし、心身のバランスを整えます。

アロマストレッチWITH
ナーディージョーダナ
(片鼻呼吸)

アロマの香りに癒されながらストレッチ。ナーディージョーダナで呼吸を整え、深いリラックスへ導きます。

3/21(土)

パワーヨガ
～アームバランス～

第4弾！しゃちほこポーズ let's★try

魅せる*
ボディメイクヨガ

女性らしいメリハリのあるボディラインを手に入れているために、くびれやヒップアップに効果的なポーズを行います。インナーマッスルを意識しながら全身の引き締めや基礎代謝のアップにも繋げていきましょう。

ブロックを使って安定して
快適なポーズをとろう

何となく取っているポーズの「何となく」に
気づきが生まれるレッスンにしましょう。

3/22(日)

自律神経を整える眠りの
ヨガ「ヨガニードラ」

自律神経が乱れやすい季節の変わり目に、
10分で1時間の睡眠と同じリラックス効果と言われる
眠りのヨガ「ヨガニードラ」で、
いつもよりさらに深いレベルでのリラックスを体感してください✿

アーサナ道場
～アルダチャンドラーサナ
への道～

やりたいことが増える春。
外に向きがちエネルギーを、
一度「自分の中心」へと呼び戻しませんか？
今回のターゲットは、半月のポーズ（アルダチャンドラーサナ）。
土台を安定させる「地に着く力」と、
前後左右の「空間を捉える感覚」を磨き、
体の内と外のバランスを整えます。
自分の軸を再確認することで、
春の新しいチャレンジへ着実に踏み出す準備を整えましょう！

3/23(月)

春のアロマ
ストレッチングヨガ

春先の「なんとなく体がだるい」といった不調を、
呼吸を整え自律神経の通り道である背骨を動かすポーズと
滞りやすい血流を促しストレッチ効果を高めます。

やさしいパワーヨガ

太陽礼拝の動きを軸にポーズをひとつひとつ丁寧にいきなり、
柔軟性を高め循環機能を増進させます。パワーヨガを始めたい方、
ヨガの動きを発展させたい方にお勧めです。

スローストレッチヨガ

ヨガブロックやタオルを使いながら、
ゆっくり呼吸とともにポーズを深めます。
固まりやすい筋肉をしっかりと使いつつ伸ばしていくことで、
関節周りの可動域を上げていきましょう。
グロブスがサポートとなりもう一つ伸びる感覚や、
呼吸が通る感覚を味わいます。

PILATES HIIT

高強度インターバルトレーニング(HIIT)と
ピラティスのエクササイズを組み合わせることで
脂肪燃焼&インナーマッスル強化を行います。
心肺機能や筋力UP引き締め効果も抜群です！
音楽に合わせて心も体も楽しく燃やしましょう🔥

キャンドルヨガ

キャンドルの灯りの中、自分自身の体と向き合い呼吸を深め、
心身共にリラックスするクラス。

3/24(火)

月礼拝と太陽礼拝

月礼拝で心身をゆるめ、
太陽礼拝で活性化。陰陽のバランスを整えるクラス。

ウエストビューティー
ヨガ

ウエスト周りを中心に身体を動かし、
すっきりとしたウエストを目指します。

Thank you for the 10th
anniversary ♥