


# Goldenweek Program

4 / 29 ~ 5 / 5

【デイトタイム会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。  
 【マンスリー4会員様】5回目以降1,980円でご利用いただけます。  
 ※整理券はレッスン30分前~5分前までの配布となります。  
 ※溶岩タイムはレッスン後15分間ございます。

	4/29 Wed	4/30 Thu	5/1 Fri	5/2 Sat	5/3 Sun	5/4 Mon	5/5 Tue
9:00 ~ 10:00	モーニングフローヨガ ★★ 江角まゆ	休館日	通常通り	通常通り	やさしい reset flow yoga ★ Shige	骨盤矯正ヨガと美しく 痩せる歩き方ポイント ★ サチ	balance flow yoga ★★ Shige
10:45 ~ 11:45	アシュタンガヨガ ビギナー ★★★ satomi				ヨガ&ピラティス ★★ 江角まゆ	シェイプヨガ ★★ サチ	ビギナーヨガ ★ Shige
12:30 ~ 13:30	肩・腰をゆるめる リラクسفローヨガ ★★ Maki				アロマリフレッシュヨガ ★★ 江角まゆ <small>オレンジスイート &amp; ラベンダー</small>	連休中の リセット&リフレッシュヨガ ★ mimi	肩甲骨・股関節ヨガ ★★ MASAMI
14:15 ~ 15:15	アロマリフレッシュヨガ ★★ Maki <small>ベルガモット &amp; ローズマリー</small>				美姿勢ビューティーヨガ ★ のりか	BODY MAKE YOGATES ★★★ mimi	ビューティーヨガ ★ MASAMI
16:00 ~ 17:00	フレキシブルフローヨガ ★★ 舞絵驒ゆう子				疲れを癒す休息のヨガ ★ Ryo	キャンドルヒーリングヨガ ★ MASAMI 	下半身スッキリヨガ ★★ のりか
17:45 ~ 18:45	夜ヨガ ★ minemo				アーサナ道場 基礎編 ~ブジャンガアーサナへの道~ ★★ Ryo	やさしいパワーヨガ ★★ MASAMI	アロマリラクソヨガ ★ のりか <small>ゼラニウム &amp; レモン</small>

# プログラム紹介

4/29 (水)

5/3 (日)

モーニングフローヨガ	流れるような動きを繰り返しながらポーズを取っていきます。 全身の循環を促し、体を動かす楽しさを味わいましょう。	やさしい reset flow yoga	正座で行う太陽礼拝に取り組んでみましょう。 最近しっかりと動けていない方にぴったりの内容です。
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。	ヨガ&ピラティス	ヨガのポーズで柔軟性を引き出し、 ピラティスの動きで深層筋を強化することで 全身を整えていきます。
肩・腰をゆるめる リラックスフローヨガ	疲れの溜まりやすい肩、腰周りを中心にゆったりと 呼吸に合わせてほぐしていきます。日常生活で溜まりがちな ストレス・体の疲れ・緊張をほぐしていきましょう。	アロマリフレッシュヨガ	アロマの香りに包まれ、日常生活でたまった疲れや緊張を ヨガのポーズとともにほぐし、 リフレッシュしていきましょう。
アロマリフレッシュヨガ	呼吸のリズムに合わせて全身を使って動いていきます。 心地良くからだを動かし心身をリフレッシュ させていきましょう。	美姿勢ビューティーヨガ	背骨をほぐし体幹を整えることで 自然と姿勢がキレイになる身体を作ります。 猫背、巻き肩が気になる方にもおすすめです！
フレキシブルフローヨガ	体がのびのびと動くように、全身を柔らかく、 フレキシブルにフローで動いていきます。 よく動きたい方にオススメです♪	疲れを癒す休息のヨガ	新年度が始まって、やっと一息つけるGWに出やすい疲れ。 10分で1時間の睡眠と同じ効果と言われる、 眠りのヨガ：ヨガニードラで、 休み下手な方も「本当の休息」を練習しませんか？
夜ヨガ	自律神経を整えて本来のリズムを取り戻します。 寝る前に行うことで眠りの質を上げていくレッスンです。	アーサナ道場 基礎編 ～ブジャンガアーサナへの道～	太陽礼拝にも出てくるブジャンガアーサナ。 みなさんはこの基本のポーズ、体に効いていますか？ 正直よく分からない…そんな人におすすめです。 地味～に効く、背中に効かせるヨガと一緒に練習しましょう！

# 5/4 (月)

# 5/5 (火)



骨盤矯正ヨガと美しく 痩せる歩き方ポイント	日常の歩き姿に、自信ありますか？ 歩き姿勢を正しく保つ柔軟性や筋力を繊細な感覚で整える 骨盤矯正ヨガでゆっくり高めていきます。 ヨガがますます楽しくなること間違いなし。	balance flow yoga	片手脚を駆使してバランスポーズに 挑戦していくことでインナー強化に最適です。
シェイプヨガ	ゴールデンウィークの、美味しいイベント盛り沢山の方、 ここでリセットしに来て下さい！！ お腹周り、お尻を中心にたくさんエネルギー燃やして スッキリしましょう。滝汗かきますよー！	ビギナーヨガ	初心者がヨガに親しめるようなレッスンです。 基本的なポーズや呼吸法を学ぶことができます。
連休中のリセット& リフレッシュヨガ	疲れや身体のだるさをやさしく整えます。 深い呼吸とともに全身を気持ちよく動かしながら、 肩や背中、股関節まわりをほぐして巡りを良くしましょう。 ゆったりとしたフローで体をリセットし、 心身ともに軽くなる心地よさを感じられます。	肩甲骨・股関節ヨガ	肩・股関節周りを丁寧にほぐし、 むくみの解消をして身体の巡りを整えます。
BODY MAKE YOGATES	ヨガとピラティスを組み合わせ、流れるように動きながら、 しなやかで安定した体を育てていきます！ インナーマッスルをバランスよく使い、 姿勢改善やボディメイクにもアプローチします	ビューティーヨガ	関節ひとつひとつを丁寧にほぐし、 マッサージでリンパの流れを促します。
キャンドル ヒーリングヨガ	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、 すこやかな心身の状態に整えていきます。 ゆったりと目を閉じて、自分自身の不調の原因に 気付く時間を大切にしていきましょう。	下半身スッキリヨガ	固まりやすい筋肉を伸ばし、おしりや脚の大きな筋肉を 使うポーズで下半身の血行を促進！ 下半身のシェイプアップと滞りの解消を一気に叶えましょう
やさしいパワーヨガ	「パワーヨガクラスについていけるか不安」 「初心者向けのヨガから少し発展させたい」 「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。	アロマリラックスヨガ	無理のないポーズで身体をほぐしていきます。 日常の疲れを解放し、自分に集中する1時間を過ごしましょう♪

