

# 9/22（火・祝）国民の日

営業時間

9：30～19：00

10:00～11:00 **むくみスッキリヨガ★ EimiIR**

溶岩タイム ポーズなどデトックス効果の高いポーズを中心に身体を温めていきます。  
11:00～11:10 心身ともにスッキリしていきましょう。

**ベーシック**

11:30～12:30

**ピラティス★★**

**SatoeriIR**

溶岩タイム

体幹を鍛えるエクササイズ。

12:30～12:40 「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。

13:00～14:00

**ビギナーヨガ★**

**ユカリIR**

溶岩タイム

初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。

14:00～14:10 ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧に  
行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学べて、ヨガの本質的な魅力を知  
ることができます。

14:30～15:30

**骨格を整え**

溶岩タイム

**柔軟性を上げるヨガ★★**

**かりんIR**

15:30～15:40

背骨や肋骨など体の基盤となる関節周りの動きを良くし、  
しっかりと筋肉を使いながら柔軟性を上げるポーズを入れていきます。

16:00～16:45 **デトックスフローヨガ ★★**

溶岩タイム

**芝崎知花子IR**

16:45～16:55 呼吸とともに流れるように動きながら、  
デトックス効果が高いと言われているポーズをとっていきます。

17:15～18:15

**リラックスヨガ ★ 芝崎知花子IR**

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです

