

# 明けましておめでとうございます!!

## 1月6日(火)特別営業プログラム



### ボディメイクヨガ ★★

10:30~11:30

光 IR

筋肉を刺激するポーズを行います。  
運動量が多く、体を引き締め美ボディを目指したい方に  
おすすめのクラスです。

### ビギナーヨガ ★

12:00~13:00

光 IR

強度が低く、初めての方でも安心なクラス。  
基本的な呼吸法とポーズをゆっくり丁寧に行いながら  
ヨガを楽しむクラスです。

### アナトミック骨盤ヨガ ★★

14:00~15:00

Harumi IR

深層部の意識を深め、骨盤力を高めます。  
ご自身の持っている筋持久力と筋力アップを  
目指します。

### やさしいデトックスヨガ ★

15:45~16:45

Harumi IR

リンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら  
ヨガのポーズによって滞りを解消し、不要なものが  
流れやすい状態へと導きます。

### ストレッチングヨガ ★

19:00~20:00

Akari IR

全身の筋肉をゆっくり伸ばすことで、  
体をリラックスさせます。  
体を柔らかくすることで、様々な不調改善の効果も  
期待できるクラスです。

### フローヨガ ★★

20:30~21:30

Akari IR

流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていく  
レッスンです。全身の血液やリンパの循環を活性化させ、  
体を動かす楽しさを味わえるクラスです。

#### 【ご利用の会員様へ】

- ・ 営業時間は10:00~22:00までとなります。
- ・ デイタイム会員様も通常通りご利用いただけます。
- ・ 追加レッスン料￥1,980で 2本目のレッスンもご参加いただけます。