

10月12日(月)祝日プログラム

12:15~13:15

アロマリフレッシュヨガ★★★

星野 ゆり IR

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張を
ヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。

心地良く体を動かすことで、心身共にリフレッシュさせ、
体の疲労回復を実感することができます。

アロマ：オレンジ × ゼラニウム × ラベンダー
「秋の陽だまり」をイメージしたブレンドです。

10:45~11:45

キャンドルリラックスヨガ★

星野 ゆり 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、
キャンドルの灯りと共に深いリラックス効果を得られる
プログラムです。

13:15~14:15

温活タイム

17:00~18:00

FULL BODY POWER FLOW★★★★

～動く。挑む。もっと強く、もっとしなやかに～

Harumi IR

「動くことが好き！」「いつものヨガでは少し物足りない！」

「新しいポーズにもチャレンジしたい！」

そんな方におすすめの、強度高めめのフローヨガ。

全身を大きく使いながら、筋力・体幹・柔軟性を
バランスよく刺激。流れるように動き続けることで、
しっかり汗をかき、身体も気持ちもスッキリ！

少し難しいポーズにも積極的にチャレンジして、
「できた！」という達成感も楽しみましょう。

15:30~16:30

MOVE & STRETCH YOGA★

～動いてゆるめて、じっくり伸ばす～

Harumi IR

身体を動かしながら筋肉を目覚めさせ、
その後、ゆっくりと静的ストレッチへ。

「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」を組み合わせ、

全身を心地よくほぐしながら、
無理なく柔軟性を高めていきます。

身体が硬い方、運動不足を感じている方にもおすすめ。

動いて、ゆるめて、伸ばして レッスン後には、
身体がふっと軽くなる感覚を楽しみましょう。

18:00~19:00

温活タイム

【ご利用の会員様へ】

- ・ 祝日は営業時間が10:00~20:00までとなります。
- ・ 祝日はデイトタイム会員様、時間外利用¥1,980で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。