# 11月の祝日プログラム　クラス内容

（※祝日営業時間変更9:00~17:30）

| プログラム名 | 時間 | 強度 | |
|---|---|---|---|
| **11月3日（火曜日）　営業時間　9：00～17：30** | | | |
| 骨盤<br>コンディショニングヨガ | 60 | ★★ | 骨盤のゆがみを整え、骨盤周辺の不調を改善することを目的とするプログラムです。 |
| 冷え性改善ヨガ | 60 | ★ | ストレッチとマッサージ、ヨガのポーズで冷え性改善を目指します。 |
| アナトミック骨盤ヨガ㊊<br>~SIGMAから半月のポーズへ~ | 60 | ★★★ | 骨盤と股関節に丁寧なアプローチをしながら身体を支える力、しなやかに動く力、身体の動きを<br>コントロールする力を磨いていきます。しっかりと筋肉を使うことで意識しにくい身体の繋がりに気づき、<br>動きの幅を広げていきます。レッスン後の骨盤＆股関節の動かしやすさ、身体の安定感、<br>そして自分の身体を自分の意識の元で動かす感覚の変化を実感してみてください。 |
| リセット＆リリースヨガ | 60 | ★ | なんとなく身体が重い、疲れが抜けない、呼吸も浅くなっている…。<br>そんな時こそ、ヨガで心身をリセットしませんか？ゆっくりとした呼吸に合わせて全身を動かして、<br>肩や背中、股関節周辺を心地よくほぐしていきます。ゆっくりとした動きの中にも適度な運動量を取り入れて<br>心身共にすっきり軽やかに整えます。 |
| 下半身リセット<br>グラウンディングヨガ | 60 | ★★ | 脚がむくみやすい方、頑張っている前腿を緩め、足裏から重心を安定させ、<br>美脚の土台を作りましょう♪ |
| **11月23日（月曜日）　営業時間　9：00～17：30** | | | |
| リラックスヨガ<br>withキャンドル♪ | 60 | ★ | 癒しのキャンドルの灯りとヨガで、日々頑張る心と身体をいたわり、<br>自分自身に感謝の気持ちを贈りましょう♡<br>キャンドル |
| ベーシックヨガ | 60 | ★★ | 基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。<br>動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、<br>初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が<br>多いプログラムでもあります。 |
| アロマ<br>背骨コンディショニング | 60 | ★ | アロマの香りに癒されながら背骨仙骨を整えお体の不調を改善する調整系プログラムです。<br>アロマ：オレンジスイート |
| バランスコーディ<br>ネーション+αピラティス | 60 | ★ | 簡単なストレッチ、関節ほぐし、軽い筋トレを行いながら日常生活動作の<br>機能改善プログラムにピラティスを加えた充実＆最強プログラムです。 |
| ヴィンヤサシェイプヨガ | 60 | ★★★ | 呼吸に合わせてポーズをつなぐヴィンヤサフローに全身をバランスよく使う<br>シェイプアップ要素をミックスさせたレッスン。流れるような動きの中でコアを安定させ、<br>全身の筋肉を丁寧に刺激。しなやかに動く柔軟性と共にすっきりと引き締まったボディラインを目指します。 |