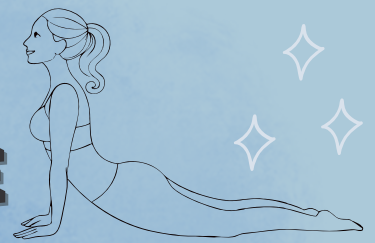


# 1.12 (MON) LESSON SCHEDULE



|                    |  |  |
|--------------------|--|--|
| 10 : 30<br>11 : 30 | <p>自分と向き合う<br/>パワーヨガ<br/>10 : 30-11 : 30<br/>mina<br/>★★★</p>      | <p>「太陽礼拝」を基本に、ポーズを繰り返してっていく中で、自分の中で起こる変化に気づき、慣れている方はいつも当たり前に行っている身体の動きを初心に返るようにして感じ取り、周りとは比べず、自分と向き合っていくクラスです。</p>   |
| 12 : 00<br>13 : 00 | <p>アロマリラックスヨガ<br/>12 : 00-13 : 00<br/>aya<br/>★<br/>ローズウOODの香り</p> | <p>アロマの香りが広がるスタジオ内で行うヨガクラスです。心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス効果が得られます。日頃の疲れた体を癒す時間です。</p>   |
| 13 : 30<br>14 : 30 | <p>冬の美脚<br/>スリムアップヨガ<br/>13:30-14:30<br/>MAYUMI<br/>★★</p>         | <p>冬は寒さで姿勢が崩れ、下半身に脂肪がつきやすくなります。股関節まわりのリンパにアプローチし、血行を促すことで、脂肪を燃焼しやすい状態へと導きます。さらに、骨盤まわりの筋肉をほぐし、鍛えることで、下半身を引き締めていきます。正しい位置に筋肉がつくことですっきりキレイな美脚ラインを目指していくクラスです。</p> |
| 15 : 00<br>16 : 00 | <p>アロマビギナーヨガ<br/>15:00-16:00<br/>MAYUMI<br/>★<br/>ウッディブレンドの香り</p>  | <p>初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも強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しながら、基本的な呼吸法を行います。アロマの香りを楽しみながらヨガの魅力に触れる時間です。</p>   |
| 18 : 00<br>19 : 00 | <p>カラダ整えヨガ<br/>18:00-19:00<br/>KAO<br/>★★<br/>ラベンダーブレンドの香り</p>     | <p>背骨・肩甲骨・骨盤まわりを中心に、ヨガのポーズで身体のゆがみを整え、正しい姿勢を目指すことで、むくみや肩こり、冷えなどの不調を改善し、全身を整えていくクラスです。</p>   |

## 【ご利用に際しての注意事項】

※札幌店のデイトタイム／デイトタイム4会員様の時間外利用およびプラチナ会員様以外の1日2本目のレッスン受講には、いずれも1,980円（税込）の追加料金のお支払いが必要となります。

※レッスン整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布しております。

※5分前を超えてしまうと、スタジオへの入室ができなくなりますのでご注意ください。

※スタジオ内へはバス・フェイスタオル各1枚、お水、ロッカーキー・マスクのみお持ち込みいただけます。