

7.20(MON) LESSON SCHEDULE

10 : 30 11 : 30	美背中フローヨガ 10:30-11:30 mina ★★	足から背中へとエネルギー循環を促すフロースタイルのヨガです。背骨の中心から肩甲骨を意識することで、肩や首こり、背中の張りもすっきりしてくるのを感じられるでしょう。
12 : 00 13 : 00	 アロマビギナーヨガ 12:00-13:00 hiyori ★ ウッディブレンドの香り	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。
13 : 30 14 : 30	脂肪燃焼ヨガ 13:30-14:30 Aya. ★★★	筋肉を刺激しつつ基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすい体を作っていく動きが中心となっています。脂肪燃焼に効果が高い肩甲骨周りや太ももなど、大きな部位を重点的に動かすポーズを取り入れながら、効率良く体内に溜まったカロリーを消費していきます。
15 : 00 16 : 00	 海の中で漂う リラックスヨガ 15:00-16:00 MAYUMI  ★	海の中にいるような幻想的なスタジオ内で、心も身体もリラックスできる時間を楽しみましょう。日頃の疲れやストレスを、呼吸とやさしいヨガのポーズで癒します。
18 : 00 19 : 00	 アロマベーシックヨガ 18:00-19:00 yukiko ★★ ゼラニウムブレンドの香り	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。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、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多いプログラムでもあります。

【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。