

10.12(MON) LESSON SCHEDULE

10 : 30 11 : 30	やさしいパワーヨガ 10:30-11:30 mina ★★	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
12 : 00 13 : 00	アロマリラックスヨガ 12:00-13:00 hiyori ★  ホーウッドの香り	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。
13 : 30 14 : 30	ボディメイクヨガ 13:30-14:30 Aya. ★★	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。
15 : 00 16 : 00	やさしい デトックスヨガ 15:00-16:00 MAYUMI ★  ベルガモットの香り	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といった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気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
18 : 00 19 : 00	アロマベーシックヨガ 18:00-19:00 yukiko ★★  ヒノキの香り	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名様の日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。