

11.3(TUE)

LESSON SCHEDULE

10 : 30 11 : 30	アロマビギナーヨガ 10:30-11:30 yukiko ★  ペパーミントの香り	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。
12 : 00 13 : 00	 アロマ温活タイム シダーウOODの香り	スタジオへ自由に出入りいただける時間帯です。 レッスンはありませんので、温かい空間で ご自身のペースでゆっくりお過ごしください。
13 : 15 14 : 30	フローヨガ 13:15-14:30 mina ★★ 75分 レッスン	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。 全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、 リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。 一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるよう な動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
15 : 00 16 : 00	ビギナーピラティス 15:00-16:00 Lisa.T ★  ゼラニウムの香り	ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら 動いていきます。 ピラティスが初めての方、年齢や性別、運動の得意・不得意を 問わずに参加できるレッスン内容です。
18 : 00 19 : 00	アロマ ビューティーヨガ 18:00-19:00 mari ★  ベンゾインブレンドの香り	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、 ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、 さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。 度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講する ことができます。

【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。