

11.23(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。
11 : 30 12 : 00	 アロマ温活タイム ローズウッ드의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。
12 : 30 13 : 30	脂肪燃焼ヨガ 12:30-13:30 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	 アロマリラックスヨガ 15:00-16:00 MAYUMI ★	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。日頃の疲れた身体を癒す時間です。
18 : 00 19 : 00	 アロマベーシックヨガ 18:00-19:00 yukiko ★★	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。