

11/23(月)

## 祝日 Special program

9:30~10:30

目覚めの朝ヨガ



浦田 めぐみ IR

一日の始まりに、ストレッチ効果の高いポーズを中心に行い、優しく体をほぐして温めます。

11:00~12:00

ヨガティス



江角 まゆ IR

ヨガのしなやかさとピラティスの体幹を融合した「ヨガティス」。  
ホットな環境で心地よく汗をかきながら、美しく引き締まった身体を目指しましょう！

12:30~13:30

満ちる月のヨガ



優佳 IR

24日は満月。月礼拝の動きを取り入れ、呼吸を身体いっぱいに満たしながら、ゆったりと動いていきます。  
一つひとつの動きを味わいながら、心と身体を整えるクラスです。

14:00~15:00

心満ちる、  
エナジーフロー



MASAMI IR

呼吸に合わせて気持ちよく体を動かし、心も体もリフレッシュ。  
エネルギーをチャージするご褒美時間を過ごしましょう。

15:30~16:30

心ほどける  
至福のリラックスヨガ



MASAMI IR

ゆったりとした呼吸とやさしいポーズで、心と体を解きほぐすひととき。  
日々の疲れを手放し、自分を癒しましょう。

17:00~18:30(90分)

太陽礼拝  
20回チャレンジ！



かなえ IR

太陽礼拝のポーズをひとつひとつ丁寧に確認し、練習してから20回連続でチャレンジします！  
呼吸と動きをつなげながら、繰り返すことで生まれる心と体の変化を感じてみましょう。  
自分のペースを大切にしながら、一緒に20回の太陽礼拝に挑戦してみませんか？