



1/12(月.祝)

成人の日特別プログラム

営業時間

10：00～20：00

整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。

10：30～11：30 チャレンジパワーヨガ ★★	hito	呼吸と動作を連動させ、流れるように複数のポーズを展開するクラスです。『動』と『静』の動きをバランスよく取り入れることで、身体能力の強化と集中力を高めることを目的としています。パワーヨガに挑戦してみたい方もぜひご参加ください。
12：00～13：00 アロマリラックスヨガ ★	Takako	心地良いアロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていくクラスです。深いリラックス効果を感じることができます。
13：30～14：30 肩こり解消ヨガ ★★	Takako	肩甲骨に意識を向けて動きます。肩甲骨をほぐし動きを良くすることで肩こり解消、姿勢の改善が期待出来ます。
15：00～16：00 お顔ひきあげ アンチエイジングヨガ ★	ミヤコ	リフトアップのマッサージとお顔を引き上げるポーズをゆっくり寛ぎながら行います。
16：30～17：30 ＼タオルを使った/ からだほぐしヨガ ★ 	MARI	タオルをつかって肩甲骨周りや股関節周りをほぐし、身体の凝りや痛みの解消へと繋がります
18：00～19：00 お腹スッキリヨガ ★★	MARI	ツイストや腹筋、デトックス効果の高いポーズでお正月太りを解消していきます。

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、
フロントにて時間外利用料1,980円(税込)をご精算下さい。



⇒フェイスタオル使用

