

# 2/23(月・祝)

## 天皇誕生日特別プログラム

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  
朝のリフレッシュヨガ  
★★

hito

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、  
ストレスの軽減を促すプログラムです。  
心地良く体を動かすことでの心身を気分一新させ、  
体の疲労回復を実感することができるでしょう。

12:00~13:00  
ストレッチングヨガ  
★

Takako

ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。  
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。

13:30~14:30  
肩こり解消ヨガ  
★★

Takako

肩こりや腰痛の原因となる部位を集中的に動かしていきます。  
パソコン作業などのデスクワークが多い方にお勧めなクラスです。

15:00~16:00  
心を癒す  
アロマヒーリングヨガ  
★

ミヤコ



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。

16:30~17:30  
マッサージヨガ  
★

MARI

テニスボールを使ってとことん体をほぐしてクラスです。  
体が硬い方、疲れやすい方、肩こり、腰痛がある方必須。  
※テニスボールはレンタル致します。

18:00~19:00  
Core  
コントロールヨガ  
★★

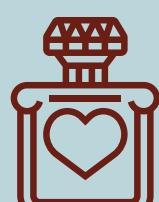
MARI

呼吸法やインナーマッスルを鍛えるポーズで  
天然のコルセットを作っていく  
お腹の奥から引き締めてポッコリお腹改善を目指します。

★デイタイム会員様の時間外利用について

デイタイム：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。



→アロマ使用

