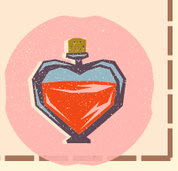
11/23（月・祝）

勤労感謝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 自分を労わるヨガ ～動と静を楽しむヨガ～ ★★	hito	動くことで身体を目覚めさせ、 静けさの中で呼吸や身体の感覚を味わう。 動と静、それぞれの心地よさを感じながら、 日々頑張っている自分の身体を労わっていきましょう。
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。
13：30～14：15 冷えむくみ改善ヨガ ★★	Takako	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。 末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。

14：15～14：30　温活タイム



15：00～16：00 全身リカバリー  ★	長島博美	リカバリーボールを使用し、全身の筋肉をやさしくほぐしていくコンディショニングレッスンです。 肩・背中・腰・脚など、疲れやコリを感じやすい部位を中心にアプローチし、身体の緊張を和らげながら動きやすい状態へ整えていきます。
フェイスタオル使用 16：30～17：30 タオルでやさしく ボディメイクヨガ ★	MARI	タオルを使ったストレッチとやさしいエクササイズを組み合わせ、 全身をバランスよく動かすクラスです。 ゆっくり筋肉を使い、姿勢を整えながら引き締まった体を目指します。
完全ご予約制　特別イベント 18：00～19：00 夕暮れの 太陽礼拝リトリート ～基礎から学ぶ1時間～	みほ	ヨガの基本【太陽礼拝】 難しそう・・って思っていませんか？ ひとつひとつのポーズを分解して丁寧に過ごす1時間。 どなたでも安心してご参加いただけます！ 60分特別レッスン　参加費¥1100(税込)



★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。
※特別イベントご参加の場合は　特別価格500円(税込)となります。



→アロマ使用



→【リカバリーボール使用】