

# 2月11日(水・祝) 特別プログラム

9:00 ~ 10:00

担当インストラクター

滝汗フローヨガ

★★

リズム良く全身を動かし、しっかり汗をかいていくクラスです。  
チャレンジポーズも取り入れ集中力も高めていきます！

真央

10:30 ~ 11:30

担当インストラクター

股関節やわらかヨガ

★

無理なく股関節周りの可動域を広げるクラスです。全身の代謝も  
上がり冷えむくみも改善していきます。

真央

11:30 ~ 12:00

溶岩タイム 30分

12:30 ~ 13:30

担当インストラクター

ディープストレッチヨガ

★★

通常よりもキープ時間を長めにすることで、深いストレッチ効果  
を味わいます。体の重だるさを感じている方、  
心身ともにスッキリしたい方におすすめです。

RISA

14:00 ~ 14:45

担当インストラクター

肩こり解消ヨガ

★

肩甲骨、骨盤周りを整えながら体を本来の状態に整えていきます。  
体が強張って肩が凝る方におすすめです。

SATOKA

14:45 ~ 15:00

溶岩タイム 15分

15:30 ~ 16:30

担当インストラクター

ゆっくりパワーヨガ

★★

太陽礼拝の動きを  
一つ一つゆっくり動いて体の軸を整えていきます。  
太陽礼拝を極めたい方や動きたい方におすすめです。

SATOKA

16:30 ~ 17:00

溶岩タイム 30分

17:00 ~ 17:45

担当インストラクター

極寒2月のホットシェイプヨガ

★★★

時間短い分、ほぐしもコンパクトに、とにかくたくさん動いて  
汗をかいて燃焼ていきましょう！  
とにかく動きますので水分多めにご準備ください。

MASAKI

18:15 ~ 19:00

担当インストラクター

プラネタリウムスヤスヤ  
ヒーリングヨガ

★

星空を見ながら心を癒していくほぼ休むクラスzzz  
平日の合間のレアな祝日。明日に備えて疲れを取りましょう。

MASAKI

※デイタイム会員様は、時間外利用料1,980円が掛かります。