

2月特別プログラム

2月23日（月・祝）

営業時間 8:00~20:00

9:00 ~ 10:00

ボディメイクピラティス
Yuki

★★

ピラティスのワークで、日頃意識しないところまでアプローチ！
しなやかな身体作り、ボディラインを目指しませんか？

10:30 ~ 11:30

ゆったりフローヨガ
Yuki

★

ヨガのポーズと呼吸を連動させて、
冷えた身体を温め、巡りを整えましょう。

11:30 ~ 12:00

溶岩タイム

12:30 ~ 13:30

陰陽ヴィンヤサヨガ
MASAKI

★★

動くヴィンヤサパートの『陽』、ゆるっと留まる『陰』
それぞれの要素を取り入れ心身のバランスを『中庸』を整えます。
しっかり動いた後は心を静めましょう。

14:00 ~ 14:45

肩こり解消ヨガ
SATOKA

★

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。

14:45 ~ 15:00

溶岩タイム

15:30 ~ 16:30

ゆっくりパワーヨガ
SATOKA

★★

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。

別紙参照

18:00~19:30

有料プログラム（かっさプレゼント付き）
心・身体・脳のリフレッシュ&アンチエイジング！！
Kanae

「かっさ」でセルフリンパマッサージ 超ミラクルリリース陰ヨガ
クリスタルボウルなどの倍音空間に委ねるスペシャルサウンドバス

ピンク

… 45分レッスン

オレンジ

… 60分レッスン

※デイトタイム会員様は
時間外利用料1,980円が掛かります。

2月25日（水） 特別営業

営業時間 9:30~22:30

10:00 ~ 10:45

基本のビギナーヨガ
真央

★

少ないポーズを丁寧に確認し自分のモノにしていきます！
正しい知識で正しいバランスの身体を目指しましょう。

10:45 ~ 11:00

溶岩タイム

11:30 ~ 12:30

背中美人ヨガ
真央

★★

普段意識しづらい背面の筋力アップを目指すクラスです！
歪みのない背骨に整え太りにくい身体を作ります。

12:30 ~ 13:30

溶岩タイム

14:00 ~ 15:00

Aromaビューティーヨガ
小林

★

アロマ使用

呼吸を深めることは、身体の全てのパフォーマンスを上げる鍵です。
アロマの香りで呼吸を深めてキレイと一緒にめざしましょう！

15:00 ~ 15:30

溶岩タイム

16:00 ~ 17:00

インナークレンジングヨガ
まり

★★

ねじり、伸び、呼吸を組み合わせ内臓の動きをやさしく刺激し、
カラダの内側から巡りを整えていくデトックスプログラムです。

17:00 ~ 17:30

溶岩タイム

18:30 ~ 19:30

土台を整えるベーシックヨガ
まり

★★

基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていく
プログラムです。ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、
初心者はもちろんのこと、基本の確認をしたいときにおすすめです。

20:00 ~ 20:45

バレトン
Satomi

★★★

バレエ・ヨガ・フィットネス 3つの要素を組み合わせた
新感覚のボディメイクエクササイズです。

21:15 ~ 22:00

アロマリラックスヨガ
Satomi

★

アロマの香りの中で、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、
深いリラックス効果を得られるプログラムです。