

# 1/12 (月) 成人の日

## レッスンスケジュール

10:00~10:30

溶岩タイム

10:30~11:30

全身引き締めピラティス

nao ★★

12:00~13:00

アロマ小顔フェイシャルヨガ

nao ★

13:00~14:30

溶岩タイム

15:00~16:00

骨盤コンディショニングヨガ

tetsuo ★★

16:30~17:30

アロマリラックスヨガ

tetsuo ★

18:00~19:00

やさしいパワーヨガ

tetsuo ★★

### 全身引き締めピラティス

気になる二の腕や、ぽっこりお腹、脚のむくみを改善するエクササイズをとことんやります。

### アロマ小顔フェイシャルヨガ

表情筋を鍛えるエクササイズを行った後ヨガポーズを合わせて行き顔周りをスッキリさせつつ全身を整えます。

### 骨盤コンディショニングヨガ

骨盤周りの筋肉をほぐし歪みを整えます。姿勢改善、冷え・むくみ・腰痛を改善させ寒い冬に負けない身体を作りましょう。

### アロマリラックスヨガ

アロマの香りが漂う空間で、深い呼吸とゆったりとしたヨガのポーズを通じて日頃の緊張やストレスを解きほぐしていきます。2026年ゆっくり緊張をほどいてスタートさせていきましょう。

祝日営業時間 10:00~19:30