

2026年

祝日プログラム説明

3月20日(金)

クラス名	強度	クラス内容
アドバンスヨガ	★★★	ベーシックなアーサナよりも少し難しいアーサナのポイントを お伝えしながら丁寧にポーズをとっていきます。 身体のほぐしも丁寧にを行うので安心してお越しください。
やさしいリンパヨガ	★	リンパの流れを良くするマッサージをしてから ヨガのポーズをとっていきます。 いつもよりたくさん汗をかけるクラスですので、 お水を普段より多めに持ってお越しください。
〇〇のためのヨガ	★★	三連休初日！Mika&haruプレゼンツの特別クラス！ バタバタしている日常の中でこの時間は自分のために使いませんか？ というのはもちろんのこと... 気持ちよく休み、思いっきり飲むための？ 身体と心を作っていきましょう！
クラス名	強度	クラス内容
春の養生ヨガ ～巡りをととのえる、心と体の衣替え～ ※有料レッスン	★～★★	春分という、陰と陽が調和する特別な日。 冬のあいだ内側に抱えていたものをほぐし、 心と体をやさしく春へと衣替えしていきます。 新しい巡りにそっと寄り添う時間です。
やさしい姿勢改善ヨガ	★	呼吸とやさしい動きで姿勢を整え肩こりや猫背、 ぽっこりお腹の改善を目指します。
サーキットダイエット	2～3	バーベルを使った筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返し、 筋持久力UP！を目指します！ 脂肪燃焼も期待できるのでダイエットにも効果的なクラスです！ フォームを確認しながら丁寧にいきますので、 はじめての方も安心してご参加いただけます。