

# 2026.1.12(Mon) Special Program 9:30～20:00

2026年初の特別レッスン!  
年末年始で溜まった疲れを  
すっきり洗いながしましょう♪

## 10:00～11:00 ★★ 新年デトックスフローヨガ

HIROMI IR

新しい1年のスタートに呼吸を深め、  
全身の巡りを上げる太陽礼拝ベース  
の動きで心身を整えます。

12:30～13:00

溶岩タイム

## 15:00～16:00 ★ 心身ゆるめるストレッチングヨガ

Mami IR

寒さでかたまりがちな体を、  
じっくりゆるめます。深い呼吸とともに  
心ほぐれるひと時を過ごしましょう。

## 18:00～19:00 ★ 寝たままヨガ

アロマ使用

彩花 IR

難しいポーズはなく、  
寝たまま体を動かして心身を深く  
リラックスさせましょう

★の数は強度を示します😊

## 11:30～12:30 ★ ゆるめて整える やさしいピラティス

初心者でも安心。 HIROMI IR  
呼吸、ほぐし、体幹、姿勢改善の流れ  
で整えて新年をスタートさせましょう。

## 13:30～14:30 ★★ 体感強化!ベーシックヨガ

Mami IR

ヨガの基本的なポーズを中心に、  
集中力と体感を強化!安定した土台  
づくりとバランスを目指しましょう!

## 16:30～17:30 ★★ 体を整えるアライメントヨガ

★★初心者にもオススメ! 真穂 IR  
1つ1つのポーズに説明を交え、  
丁寧に行います。ポーズのポイントを  
確認しながら、体を整えていきましょう♪

19:00～19:30

アロマ溶岩タイム

