

GOLDEN WEEK PROGRAM



4/29Wed

10:30~11:30
むくみ解消
下半身引き締め
ヨガ
★★
haruka

5/3Sun

骨盤から整える
アクティブヨガ
★★
MAIKA

5/4Mon

背中美人ヨガ
★★
haruka

5/5The

呼吸でゆるめて
巡りを整える
極上のリラックス
ヨガ
★
seri

5/6Wed

体幹強化でヨガ
&
ピラティス
★★★
Sai

10:30~11:30

12:00~13:00

13:30~14:30

15:00~16:00

リラックス
フローヨガ
★
MaMi

五感で感じる
ヨガ
(アロマ使用)
★
AYA

**骨格を整えるための
腹筋群・お尻強化**
Yu

アクティブ
ピラティス
★★
seri

ピーナッツボール
でほぐし整える
★
Aoi

春の
リフレッシュヨガ
★★
MaMi

巡りアップ
デトックスヨガ
★★
AYA

予約制
PICKUP PROGRAM
¥1,100

関節の再起動ヨガ
~本来の可動域と
「身体の知性」を取り戻す~
(アロマ使用)
★
YUMI

はじめてでも安心
ベーシックヨガ
★★
AKANE

ミニバランスボール
ピラティス
★★
Aoi

美脚を
目指すヨガ
★
ai

さわやか
フローヨガ
(アロマ使用)
★★
MaMi

ウーマンライフ
ヨガ
(男性OK)
★★
NAO

アロマ
やさしいヨガ
★
ゆうは

美人習慣ヨガ
★
MaMi

予約制
PICKUP PROGRAM
※定員15名様
¥1,100

燃えトレ!
ダイエットボディメイク
小山 義正

リラックスヨガ
★
みーこ

立ちポーズ多めの
ベーシックヨガ
★★
Sai

美味しい
ビールに向けて!
パワーヨガ
★★★
ゆうは

ウエスト
引き締めヨガ
★★
MaMi

16:30~17:30



4/29Wed

10:30~11:30

足の裏からの引き上げにより、
血流の流れを良くします。
下半身を重視した
ヨガのポーズを
展開することで、
スッキリ脚を目指しましょう。

5/3Sun

骨盤と体幹に
アプローチし、
しっかり動いて整える
クラスです。
姿勢改善や内側から
の安定感に繋げましょう。

5/4Mon

猫背・内巻き肩
反り腰・なで肩の
体のクセに
アプローチしながら
美しい姿勢を
目指します。

5/5The

忙しい毎日。
頑張っている
ご自身に最高の癒しを。
心にフォーカス
していきましょう。

5/6Wed

ピラティスとヨガの
両方の動きを行う
クラスです。
たくさん
動いていきましょう！

12:00~13:00

ゆったりとした
動きに合わせて
心も体もほぐします。
日々のお疲れをリセット
しませんか？

目・耳・鼻・舌・皮ふ
の感覚を意識的に
感じてみます。
"考える"から離れて
"感じる"に戻る時間を
大切にしていきます。

姿勢改善（猫背・反り腰）は、
骨盤から背骨の位置を整えることが
大切です。
特にお腹とお尻は欠かせません。
一緒にトレーニングしていきましょう。

全身の
血流UPに！
体幹+ダイナミック
な動きで
巡りを高めましょう！

ピーナッツボールを使って、
背骨まわりや肩、
股関節の筋膜を
やさしくほぐします。
寝転がりながら出来ますので、
ご自身のペースで
無理なく行っていただけます。
終わった後は体スッキリ！

13:30~14:30

胸を広げるポーズで
深呼吸！
心も体も軽やかに整えて
春を楽しみましょう。

このGW動きたい方、
デトックスしたい方、
私と一緒に
「ねじる・リンパ流し血行促進」
させてみませんか？
楽しみながら行いましょう!!

一つひとつの動作を通して、
今の関節の状態や無意識の
"クセ"を丁寧に紐解いていきます。
本来の可動域へ導くことで、
初心者の方は「動く楽しさ」を、
上級者の方は「安定する感覚」
を再発見できるハズ。
ご自身の身体が持つ可能性を
一緒に広げてみませんか？

ヨガが初めての方や
久しぶりの方でも
安心してご参加いただける
クラスです。
呼吸とともに体を動かし、
全身をバランス
よく整えていきます。

直径25センチほどの
ミニバランスボールを使って、
体幹やインナーマッスルを
目覚めさせるピラティスです。
ボールの不安定さを
活かしながら楽しく
鍛える事が出来ます！
体の歪みやズレの
改善が見込めます。

15:00~16:00

マッサージをしながら
浮腫みを取り、
キレイな脚のラインを
目指します！

呼吸に合わせて
心地良く動きます。
さわやかなアロマの
香りに包まれて、
気持ちもクリアに
整えてみませんか？

年齢を重ねるごとに
変化する身体に
寄り添うクラスです。
日常生活でも
ヨガでも大切な
骨盤底筋をケアし、
日常を快適
に過ごせるからだづくりを
目指しましょう。

お休み終盤。
適度に動いて
気分リフレッシュ！
日常から1時間だけ離れて、
ご自分のための
時間を作りませんか？

日々の疲れを癒しながら、
美しさを内側から
引き出すクラス。
心地良いセルフマッサージや
ストレッチポーズを
取り入れながら、
全身を巡りの良い軽やかな
コンディションに整えます。

16:30~17:30

低負荷チューブで関節にやさしく、
それでも筋肉にはしっかり刺激。
「キツイ...でも楽しい！」
「効いてる！」が止まらない。
終わる頃には、全身ポカポカ&達成感MAX！
"変わりたい"その気持ちを、
本気で燃やす時間に。
一緒に、理想のボディラインをつくりましょう！

呼吸を深めながら、
ゆったりとした動きで
心身の緊張を
ほぐしていくクラスです。
やさしいポーズを中心に、
自律神経を整え、
リラックスへ導きます。

立ちポーズで下肢強化！
バランスポーズにも
チャレンジ
していきます。
基本的なポーズが
多めのクラスです。

最高の1杯に向けてしっかり
動いていきます！
せっかく運動したのに、と感じる
かも知れませんが、
リフレッシュする時はリフレッシュし
新たな活力を得ましょう。
代謝を上げたい、筋力をつけたい、
ストレス解消、
リフレッシュしたい方
ご参加お待ちしております。

ねじりや体幹強化の
ポーズを中心に、
気になるお腹まわりに
アプローチ。
無理なく引き締まった
ウエストラインを目指します！

