

# 1/12(月) 成人の日

## 祝日特別レッスンスケジュール

### 9:30~10:15 しなやかな背骨でリスタートヨガ ★★ AYANO

背骨が変わると気分も生き方も軽くなります。  
背骨のしなやかさを取り戻し、血行&自律神経を整えましょう。

【溶岩タイム 10:15~10:30】

### 11:00~12:00 アロマリラックスヨガ ★ AYANO

アロマの香りを楽しみながら、ヨガのポーズで疲れや緊張をほぐしていきます。  
アロマの香りとヨガのポーズ、ダブルの効果で深いリラックスを味わうことができます。

【溶岩タイム 12:00~13:00】

### 13:30~14:30 心と身体を温める月礼拝 ★★ RINA

月の満ち欠けをイメージしたポーズの組み合わせで、心と身体を健やかに導くクラス。  
決まった順番で複数のポーズを繰り返し行い、特に骨盤周辺や体側を大きく動かすのが特徴です。

【溶岩タイム 14:30~14:45】



### 15:15~16:15 セルフケアリンパヨガ ★ RINA

ゆっくりした呼吸とやさしいポーズに、リンパを流すセルフマッサージを組み合わせたヨガ。  
むくみ・冷え・だるさをスッキリ整えて、身体を内側から軽やかにします♡

【溶岩タイム なし】

### 16:45~17:45 コアトレ&パワーヨガ ★★★★★ KYO

コアをしっかり使って身体の奥から代謝を上げ、お正月休みで緩んだボディに刺激を与えます。  
さまざまなポーズを楽しみながら、引き締まった身体作りで爽快な汗を流しましょう。

【溶岩タイム なし】

### 18:15~19:15 やすらぎデトックスヨガ ★ KYO

深い呼吸とゆったり動くやさしいポーズで、年末年始に溜まった疲れや老廃物をデトックス。  
軽やかですっきりとした状態へと心身を整え、心地良いひとときを過ごしましょう。

【溶岩タイム 19:15~19:30】



※祝日の為、デイトタイム会員様は時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

営業時間 9:00~20:00

CALDO NIIGATABANDAI