11/23(月) 勤労感謝の日

祝日特別レッスンスケジュール

9:30～10:15　ボディシェイプヨガ　★★　AYANO

実りの秋をへて身体が色んなものを溜め込みやすいこの時期に、
楽しく動いてエネルギーを高めボディシェイプに繋げていきましょう。

【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　12：00～12：30】

13:00～14:00　音楽と一緒にやさしいパワーヨガ ★★ RINA

音楽に身をゆだねながら、心地よく全身を動かす60分！
呼吸と動きをつなげ、やさしく力強いポーズにもチャレンジしていきます。
音楽を楽しみながら、心も身体もリフレッシュしましょう

【溶岩タイム　なし】

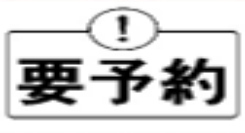
14:30～15:30　リラックスヨガ ～ザフィアチャイムで癒しのシャバアサナ～ ★ RINA

仰向けや座りポーズを多めに入れながらゆっくりと展開していきます。
リンパや血流を促し、最後はチャイムの音で癒しのシャバアサナを味わってください…♡



【溶岩タイム　15：30～15：45】

17:00～18:30　感謝と浄化の54回太陽礼拝 ★★+ Sayaka



「太陽礼拝」とは、連続した12のポーズを行うことで
「太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」という意味があります。
ヨガの基本的なポーズばかりなので初めての方もご安心ください。



【溶岩タイム　18：30～19：30】

※祝日の為、デイ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