

# 2月

# SPECIAL SCHEDULE

Open:10:00 / CLOSE:19:30

2.11 水

10: 30～11: 30

Ayano

お腹まわりをスッキリ!  
ビューティーヨガ ★

12: 00～13: 00

SHIMA

ビギナーパワーヨガ ★★

13: 30～14: 30

SHIMA

まったりリラックスヨガ ★

15: 00～16: 00



ゆきこ

アロマで温活ヨガ ★

16: 30～17: 30

ゆきこ

デトックスヨガ ★★

18: 00～19: 00

Aoi

ピーナツボールストレッチ ★

2.23 月

10: 30～11: 30

Aoi

ポールストレッチ ★

12: 00～13: 00

Yu

姿勢改善お尻ピラティス ★★  
～体幹を意識して骨盤を動かそう!～

13: 30～14: 30



ayaka

Deep Breath ヨガ ★

15: 00～16: 00

ai

チャレンジパワーヨガ ★★★

16: 30～17: 30

ai

肩凝り・腰痛改善ヨガ ★

18: 00～19: 00

Ayano

寒い時期のお疲れをリセット♪  
リフレッシュヨガ ★★



## お腹まわりをスッキリ！ ビューティーヨガ ★

寒い時期は特に隠れているお腹周り。  
気がついたらお肉がついていたなどの  
お悩みが解決するように動いていきます

## ビギナーパワーヨガ ★★

アーサナをじっくり深めながら  
全身を鍛えていきます。  
パワーヨガチャレンジ  
一緒にしてみましょう♪

## まったりリラックスヨガ ★

呼吸を深めて自律神経に  
アプローチしていきます。  
身体を整えて免疫力もupさせましょう。

## アロマで温活ヨガ ★

アロマを使い、リラックスをメインに  
フロー的にゆっくり流れるように動きます。  
心も身体もポカポカ温めましょう♪

## デトックスヨガ ★★

春はすぐそこ。  
冬に溜まってる毒素や疲れを出して  
春を迎えましょう♪

## ピーナツボールストレッチ ★

ピーナツボールを使って、身体をやさしくゆ  
るめるストレッチです。ボールを身体にあて  
ることで、力を入れずに筋肉の緊張をほぐ  
し、姿勢や呼吸を整えやすくなります。

## ポールストレッチ ★

ストレッチポールを使って、  
全身をゆるめクラスです。  
背骨や肩、骨盤まわりをやさしく整え、  
姿勢の改善や呼吸のしやすさにつなげます。

## 姿勢改善お尻ピラティス ★★

～体幹を意識して骨盤を動かそう！～

骨盤を起こすってどういうこと？お尻を使う  
ってどうするの？体幹をちゃんと使って  
丁寧に体を使いましょう。  
垂れたお尻も上がるかも(\*'艸`\*)

## Deep Breath ヨガ ★

深い呼吸に意識を向け、  
心と身体をやさしく整えるクラスです。  
ゆったりとした動きと呼吸法で緊張をほ  
き、内側からリラックスしていきます。

## チャレンジパワーヨガ ★★★

少しチャレンジポーズも含めたパワーヨガ。  
新たな発見があるかも？  
完成形にこだわらず  
楽しんでやってみましょう

## 肩凝り・腰痛改善ヨガ ★

肩甲骨～腰をじっくりほぐします。  
セルフマッサージで凝りも解消します。

## 寒い時期のお疲れをリセット♪ リフレッシュヨガ ★★

寒さで硬くなりがちなお身体を  
のびのび動かして、疲れを手放しましょう