

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

ゆ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

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。

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♪

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 `*)

ゆ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。

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ど
き、内側からリラックスしていきます。

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♪

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

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♪

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。

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。

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