10:30-11:30　優しいデトックスヨガ ★
ゆきこ

連休最終日、基本のポーズで全身を大きく動かし心も体もポカポカに！

12:00-13:00　冷え解消　フロー ★★
ゆきこ

巡りを良くしながら心も体もスッキリ！

11月3日(火)
special schedule

13:00-13:15　　温活 time

13:15-13:45　姿勢を整え呼吸を深めるヨガ ★★
（スクリーンレッスン）

16:30-17:30　太陽礼拝 ★★　　ayaka

「108回太陽礼拝イベント」に向けて、まずは少しだけ体験してみませんか？ 30分〜40分かけて、動きのポイントをゆっくり丁寧に確認しながら動いていきます。「108回って自分にできるかな…？」と不安な方も大歓迎です！

18:00-19:00　ラベンダーの香り♪ ゆるりヨガ ★
ayaka

一日の終わりに心身の緊張をほどき、
上質な安眠へと導く贅沢なひとときを楽しみましょう。