

3月20日(金) 春分の日

# 特別プログラム

10:30~11:30 MAKIKO

## 骨盤まわりをほぐすやさしいデトックスヨガ★

骨盤まわりや股関節をゆっくり動かして緩めるクラスです。  
日頃の疲れやむくみも流してリラックスしましょう☆

11:30~11:45溶岩タイム



ペパーミント

12:15~13:15 MAKIKO

## 心身ともに新たなスタート！リフレッシュヨガ★★

首や肩まわりを動かし、気持ちよく胸を開いていきましょう。  
姿勢が良くなる効果もあります。  
再び昼の時間が長くなっていく季節、  
すっきりとした体で新しい季節を迎えましょう。

13:15~13:30溶岩タイム

プラネタリウム

14:00~14:45 かなこ

## 心と身体を整えるビギナーヨガ★

解説しながらゆっくりポーズを進めるクラスです。  
ヨガのポーズは数千年も昔から受け継がれ、どれもが心と身体に良い効果があります。  
その効果を味わい全身を整えていきましょう。  
立ちポーズはありませんのでヨガを始めて間もない方、  
リラックスされたい方にオススメです。

14:45~15:15溶岩タイム

15:45~16:45 Miki

## 気分爽快！パワーヨガティス★★★

太陽礼拝の動きをベースに  
インナーマッスルを鍛えるエクササイズを盛り込んだクラス。  
動いて引き締めて集中して沢山汗をかいた後の爽快感を味わいましょう！

16:45~17:00溶岩タイム

キャンドル

17:30~18:30 Miki

## 陰ヨガ×ヨガの八支則サントーシャの練習★

サントーシャとは知足（足るを知る）という意味で現状に満足し周囲と比べず  
今あるものや自分自身に感謝する心の持ち方です。  
このクラスではサントーシャをテーマにした陰ヨガポーズで  
完璧を目指すのではなくありのままの自分を受け入れていきます。

営業時間 10:00~20:00

※通常レッスンと内容・時間に一部変更がございます。お間違いないようご注意ください。

デイトタイム・アフタヌーン会員様は時間外利用料にてご利用頂けます。