

# 9月23日(火・祝)

## 祝日プログラム

10:30～11:30 mika IR

代謝アップヨガ ★★

13:30～14:30 yayoi IR

フレキシブルフローヨガ ★★

15:00～16:00 MIHO IR

リンパヨガ ★

16:30～17:30 MIHO IR

秋バテ解消ヨガ ★

18:00～19:00 Hazuki IR

骨盤コンディショニングヨガ ★★

溶岩タイム

11:30～13:00

19:00～19:15

営業時間 10:00～20:00

※祝日の為、デイタイム会員様は1,980円でご利用いただけます

## 代謝アップヨガ

健康で美しい身体作りへ。  
大きな関節・大きな筋肉をほぐし働かせて  
代謝アップ&脂肪燃焼。

## フレキシブルフローヨガ

全身をダイナミックに動かしながら、  
柔軟性アップ、コアを強化！  
チャレンジポーズも挑戦し、スッキリ気分爽快に♪

## リンパヨガ

最初にセルフマッサージでリンパを流します。  
股関節や肩甲骨をほぐして全身の巡りをよくします。

## 秋バテ解消ヨガ

呼吸を丁寧に行いながらポーズをとることで、  
夏の疲れを癒し、心身をリフレッシュさせます。

## 骨盤コンディショニングヨガ

骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を  
改善する事を目的とするプログラムです。  
体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。