

# 11月3(月)文化の日

【営業時間】10:00~19:30

10:30~11:30

朝のフレッシュフローヨガ★★

根岸 綾

呼吸と共にポーズを連ね、  
心身を目覚めさせます。  
くまなく身体を動かし温めて、  
新たな気持ちで  
1日をスタートしましょう！

12:00~13:00

美背中ヨガ★

hiroko

肩甲骨まわりを中心にほぐしてから、  
背中引き締め効果の高いポーズや  
猫背予防のポーズを一緒に行いましょう。  
代謝アップにも繋がります。姿勢を整え、  
背中をスッキリさせましょう。

13:30~14:30

デトックスヨガ★★

Shuly

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、  
デトックス効果の高いポーズを取り入れている  
プログラムです。滞っていた物が体外に  
排出されることで体のおくみが解消され血液や  
リンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・  
腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを  
促す働きを高めていきます。

15:00~16:00

アロマ陰ヨガ★

Shuly



アロマ：ラベンダー×フランキンセンス

人々の体と精神の深部に働きかける  
ヨガです。陰陽のバランスを調整し、  
リラックス効果が高いため、  
筋力強化や美容目的など、  
運動量の多い「陽」のヨガを  
行っている方にもおすすめです。

16:30~17:30

やさしいパワーヨガ

with music ♪ ♪ ★★

Yopico

楽しい音楽をかけながらの、  
やさしいパワーヨガのクラスです ♪ ♪  
音を感じながら、ダイナミックに、  
身体も心も解放して動きましょう！！  
パワーヨガが初めての方も大歓迎です！

18:00~19:00

キャンドル快眠ヨガ★

あさ美



キャンドルの幻想的な光に包まれながら、  
呼吸法をじっくり行い、緊張と弛緩のポーズを  
丁寧に意識して、ぐっすり眠れるように  
心身を緩めていきます。  
快眠したい方にオススメのプログラムです。

デイトタイム会員様は1,980円(税込)でご利用いただけます。

