



# 8月 お盆 特別プログラム



振替営業

8月10日(日)

祝日営業

8月11日(月・祝)

通常営業

8月12日(火)

休館日

8月13日(水)

休館日

8月14日(木)

短縮営業

8月15日(金)

9:00~10:00 パワーヨガ うだか ★★★
10:30~11:30 足裏改善ヨガ うだか ★ 温活time15分
12:15~13:15 ベーシックヨガ Hazuki ★★ 温活time15分
14:00~15:00 ビギナーヨガ Hazuki ★ 温活time15分 プロジェクター使用
15:45~16:45 リラックスヨガ Takako ★
♥ アロマ使用 17:15~18:15 冷えむくみ改善ヨガ Takako ★★

♣ アロマ使用 9:00~10:00 ヒーリングヨガ うだか ★
有料レッスン(ゆるホット) 10:30~11:45 浄化ヨガ 75分レッスン うだか ★★
12:15~13:15 夏のリラックスヨガ 麻生 絵美 ★ 温活time15分
14:00~15:00 月礼拝 麻生 絵美 ★★ 温活time15分
15:45~16:45 ストレッチングヨガ SALA ★
17:15~18:15 ボディメイクヨガ SALA ★★

9:00~10:00 ビューティーヨガ うだか ★
◆ アロマ使用 10:30~11:30 やさしいデトックスヨガ Yuki ★
12:15~13:15 やさしいパワーヨガ Yuki ★★
🕯️ キャンドル使用 14:00~15:00 リラックスヨガ 貴子 ★
16:15~17:15 やさしいデトックスヨガ 貴子 ★
18:20~19:20 夏バテ解消フロー ヨガ Sachi ★★
19:45~20:45 ボディメイクヨガ 福田 泰子 ★★
21:10~21:55 ストレッチングヨガ 福田 泰子 ★

**8月11日(月・祝)**  
**10:30~11:45 (75分)**  
**浄化ヨガ★★**  
**【定員】30名**

**1,100円 (税込)**  
 店頭・お電話にて  
**事前予約が必要です!**

※有料レッスンのみ  
**時間外利用料500円 (税込)**

休館日

10:30~11:30 夏バテ解消リラックス ヨガ RIKA ★
12:15~13:15 筋膜リリースヨガ RIKA ★★
14:00~15:00 ストレッチングヨガ REIKO ★
15:45~16:45 ベーシックヨガ REIKO ★★
17:15~18:15 ビギナーヨガ SALA ★

## 【使用アロマ】

♥ ティートゥリー  
グレープフルーツ

♣ ラベンダー  
グレープフルーツ

◆ シダーウッド  
ゼラニウム

## 【営業時間】

8/10,8/11 : 8:30~19:00

8/12 : 8:30~22:30

8/15 : 10:00~19:00

休館日 : 8/13,8/14

土日祝日をご利用されるデイトタイム会員様、  
 マンスリー4会員様(5回目)の方は時間外利用料(1,980円)を頂戴いたします。  
 時間外利用の際、オプションはご利用は出来ません。



# 特別イベントプログラム

日にち	レッスン名	時間	レベル	レッスン内容
8月10日	足裏改善ヨガ	60分	★	足裏の筋肉や縦横3つのアーチを整え、 疲れにくい下半身に導くクラスです。 土台が安定すると心も身体もリラックスします。
8月11日	浄化ヨガ	75分	★★	<p>浄化ヨガは、神話の時代から伝わるヨガと言われています。 古典的な呼吸法と動きを繰り返す事で、身体の循環システム や内臓の動きを活性化させ、人間が持つ本来の免疫力や自然治癒 力を高めます。</p> <p>浄化ヨガは、ポーズをホールドするヨガのスタイルとは異なります。 同じモーションを呼吸に合わせて5～15回繰り返すスタイル で行い、動かし辛さや詰まりを解消していきます。 いつもと違う動きは脳の活性化を促し、神経伝達をスムーズに します。</p> <p>背骨、股関節、肩甲骨にしっかりアプローチするので、肩こり腰 痛改善、デトックス効果、ストレス解消等も期待できます。</p> <p>インドの神様クリシュナも実践していた!☺ 古代ヨガ、ぜひご参加下さい。</p>
8月11日	月礼拝	60分	★★	ホルモンバランスの安定を促し、真夏の疲労感を取り除くクラス です。
8月12日	夏バテ解消フロー ヨガ	60分	★★	フローの流れで心地良く動き、夏の怠さ改善を目指します!
8月15日	筋膜リリースヨガ	60分	★★	筋膜(筋肉を覆う膜)を柔らかくして、滑りを良くし解きほぐします。 身体の柔軟性や関節の可動性の向上が期待できます。無理なく動いて いくので中級クラスが初めての方にもオススメです。