9月祝日プログラム

営業時間　10：00～19：00
手続き受付終了時間　10：00～18：00

9/15(月)

10：30～11：30
ベーシックヨガ★★
瞳外美

溶岩タイム　11：30～11：45

12：15～13：00
疲れにくい体を作る体力アップヨガ★
瞳外美

溶岩タイム　13：00～13：30

14：00～15：00
脂肪燃焼ヨガ★★
美華～はるか～

溶岩タイム　15：00～15：15

15：45～16：30
インナービューティーヨガ★
美華～はるか～

溶岩タイム　16：30～16：45

17：15～18：15
アロマカキラ～ストレス緩和～★★
シノブ

溶岩タイム　18：15～18：30

9/23(火)

10：30～11：30
秋の陰ヨガ★
hito

溶岩タイム　11：30～11：45

12：15～13：00
季節変わりのリフレッシュヨガ★★
hito

溶岩タイム　13：00～13：30

14：00～14：45
後屈多めヨガ★
ありさ

溶岩タイム　14：45～15：00

15：30～16：30
フローヨガ★★
ありさ

溶岩タイム　16：30～16：45

17：15～18：15
アロマリラックスヨガ★
Ree

溶岩タイム　18：15～18：30

【ご利用に関しましての注意事項】
※時間外利用・レッスン2本目：1,980円でご利用頂けます。
※レッスン開始の30分前から整理券配布、15～10分前にスタジオに入室いただけます。
※レッスン開始後の途中入室、体調不良以外の途中退室はご遠慮下さい。

9月15日(月)

疲れにくい体をつくる 体力アップヨガ	★	体の内側の筋肉にアプローチしていくヨガのポーズで体力アップを目指します。
脂肪燃焼ヨガ	★★	代謝アップ、脂肪燃焼に効果的なポーズを行います。 体をスッキリと軽くして、秋を迎えましょう！
インナー ビューティヨガ	★	深い呼吸をしながら血行を良くするポーズを行い、免疫力を高めていきます。 秋の不調に負けない日々を過ごしましょう！
アロマカキラ 〜ストレス緩和〜	★★	アロマ芳香浴とカキラの相乗効果で筋肉と心の緊張をほぐし、五感に働きかけることで日常生活で感じるストレスや不安・不調を和らげます。

9月23日(火)

秋の陰ヨガ	★	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。
季節変わりの リフレッシュヨガ	★★	季節が夏から秋に変わり始め少し秋の気候にも慣れてくるころです。 心地良く体を動かし心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感しましょう！
後屈多めヨガ	★	胸を開く後屈のポーズを多めに行います。 残暑に負けないよう、たっぷり呼吸をとって気持ちをスッキリさせましょう。
アロマリラックスヨガ	★	夏の疲れを取り、ご自身のなかで心地良い時間を作りましょう。 アロマの素敵な空間のなかで、普段頑張っているお身体にご褒美を与えましょう。