

# 勤労感謝の日

## 11月23日(日・祝)

営業時間  
9:00～19:30

時間外利用料  
1,980円(税込)

追加レッスン料  
1,980円(税込)

9:30～10:30

元気に冬を乗り切ろう！

アロマストレッチングヨガ★

グレープフルーツ  
×  
イランイラン  
×  
フランキンセンス

勤労感謝の日は、日々頑張っている自分の身体に「ありがとう」を伝えながら、ストレッチングヨガを楽しんで下さい。これからの乾燥や寒さに備えて、免疫力を高め心身を整えていきましょう。

Tomoko IR

10:30～10:40・溶岩タイム・

11:00～12:00

免疫力チャージ！本日は特別に★3つ！

アクティブフローヨガ ★★★

寒さが増す11月、アクティブに動き血流を促し免疫力を高めていきましょう！太陽礼拝をベースにアクティブに動きますが、自分のペースで問題ないのでお気軽にご参加下さい。

Tomoko IR

12:00～12:10・溶岩タイム・

12:30～13:30

アロマリラックスヨガ★

グレープフルーツ  
×  
イランイラン  
×  
フランキンセンス

家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。

emiko IR

13:30～13:40・溶岩タイム・

14:00～15:00

ボディメイクヨガ★★★

二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。

emiko IR

15:00～15:30・溶岩タイム・

17:00～18:30

※※ 90分 特別有料レッスン ※※

アーユルヴェディックヨガ★

Mari IR

先着30名様

※詳細は、別紙をご覧ください！