

# 5月3日(土) 特別プログラム

営業時間 8：30－20：00

9：00～10：00

マインドフルネスヨガ ★

村田 安希子

ポーズをじっくり取り、ご自身と向かい合い、気付きと心の余裕を持つ時間を過ごしていきましょう。

10：30～11：30

アロマアンチエイジングフローヨガ ★★

村田 安希子

いつまでも若さを保つため、若返りホルモンの分泌を促す効果の高いアロマとポーズを流れるように繋げていきます。ゼラニウム×ローズウッドの香りをお楽しみいただけます。

13：00～14：00

陰ヨガ ★

Kaoru

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。

15：15～16：00

ボディーメイクヨガ ★★ [お腹と背中編]

築地 サヤカ

気になる体のパートに働きかけるポーズを盛り込み、痩せる事だけでなく、美しい体作りを目指すヨガです。  
今回はお腹と背中に特化したスペシャルバージョンです♪

16：30～17：30

やさしいフローヨガ ★

築地 サヤカ

太陽礼拝の動きを取り入れながら、ゆっくり動き呼吸を意識して行います。  
程よく動きたい方におすすめです！

18：00～19：00

姿勢改善ピラティス ★★

IZUMI

姿勢を支える筋肉を強化してしなやかな体をつくりましょう！背骨周りの柔軟性をアップし、腰痛の緩和や肩こり予防も目指します。  
骨格が整い内臓の代謝活動が上がり痩せやすい身体づくりにもつながります。