

8月11日(月) 特別プログラム

営業時間 8:30-20:00

9:00~10:30

心と内臓のデトックス〜チネイザンとヨガ〜

YUKIE 常温〜ゆるHOT

先着30名！！★予約制★会員様価格：1,100円(税込)

デイトム・マンスリー4会員様5回目以降 時間外利用料特別価格 500円！！

365日働く内臓に感謝してますか？

チネイザンはお腹（内臓）への優しいマッサージで巡りを整える古代中国から続く気功療法。

今回はチネイザンセラピストYUKIE IRによる、内臓と感情のつながりに着目した特別WSを開催します。

東洋医学では内臓は感情とも深く関係するとされ、腸は「第二の脳」とも呼ばれます。

内臓の滞りを整えることは、心と体の健康に直結します。

このWSでは、お腹に触れながらチネイザンの知識を深め、「内臓」（経絡）を元にした

<陰ヨガ>と<チネイザン（氣内臓療法）>マッサージでセルフケア法を深めていきます。

最近抱えている不定愁訴の原因を内臓が教えてくれるかもしれません。

優しいマッサージとヨガで柔らかく温かいお腹を目指しましょう。

13:00~14:00

アロマビューティーヨガ ★ 代行レッスン
Asami

ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、

たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。

リプルブレンド(オレンジ・シダーウッド・イランイラン・ライム・ネロリ)の香りをお楽しみいただけます。

14:45~15:45

陰陽ヨガ ★★
Asami

陽ヨガとは普段行っている、立位で行うようなダイナミックなヨガです。

陰ヨガは、身体が大地に接することが多く、胃腸や神経などに作用して

心身共にリラックスさせてくれるヨガです。

両方の要素を取り入れて、疲れた夏の体を癒しましょう。

16:30~17:30

アロマリラックスヨガ ★
Mayu

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。

マンダリン・レモン・ペパーミントの香りでリラックスしていただけます♪

18:00~19:00

ウエストビューティーヨガ ★★
Mayu

お腹周りアプローチするポーズを中心に行います。水着の似合うお腹を目指しましょう♪

先着30名！！
★予約制★
有料レッスン！！