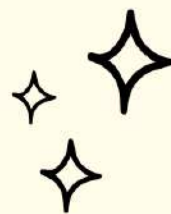


9/15
(MON)

SPECIAL PROGRAM



1

9:00~10:00

やさしいアロマルーシーダットン

★★
Ayami

ルーシーダットンとはタイに古くから伝わる健康法、医学療法です。
リハビリのようなセラピー効果の高いマッサージュヨガです。
姿勢矯正や骨盤調整、代謝アップ等が期待出来る優れた運動法です。
老若男女どなたでもお入り頂けます。
この夏の美貌予防に繋がましょう！

レモングラス
の香り

4

14:15~15:15

呼吸を深める
ヴィンヤサフローヨガ

★★★
mimi

呼吸と動きを連動させて、
流れるように動き続けます。
呼吸やポーズが深まる感覚を
楽しみながら、自分の内側に意識を
向けることで、
集中力も高めていきましょう！

2

10:45~11:45

アシュタンガヨガ

★★★
Ayami

まずは太陽礼拝のポーズから始まりその後、
決められた順番通りに呼吸と動作を連動させて
しっかり動かしていきます。
運動量と発汗量が多いので
ダイエット効果も期待できます。
ヨガセラピーのように気持ち良く、
そしてヨガを長く続けられる身体メンテナンス
をしていきましょう。

5

16:00~17:00

プラネタリウムリラックスヨガ

★
MASAMI

やさしいポーズで心と身体を
ととのえていきます。
秋の静けさと、プラネタリウムの
光の中で夏の疲れを
手放していきましょう。



3

12:30~13:30

秋の腸活ヨガ

★
mimi

ヨガのポーズやセルフマッサージュ、
呼吸法を組み合わせることで、
この時期乱れやすい腸内環境を
整えます。
便秘解消や美肌、
心身のリラックスを促します♡

6

17:45~18:45

美脚ヨガ

★★
MASAMI

股関節周りを丁寧にほぐし、
引き締め効果のあるポーズを
行っていきます。
しなやかで引き締まった美脚を
目指しましょう。

【デイトタイム会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

【マンスリー4会員様】5回目以降1,980円でご利用いただけます。

【休会中の会員様】時間外利用料1,980円でご利用いただけます。

※整理券はレッスン30分前~5分前までの配布となります。

※溶岩タイムはレッスン後15分間ございます。