



# 10月13日（月・祝） スポーツの日

10：00～11：00 Tomoko IR  
ヴィンヤサフローヨガ ★★★

 溶岩タイム 11：00～ 11：10

11：30～12：15 Tomoko IR  
やさしいピラティス ★

※ヨガではありません

 溶岩タイム 12：15～ 12：25

12：45～13：45 伊東 尚美 IR  
スポーツの秋！コアトレヨガ ★★

 溶岩タイム 13：45～ 13：55

14：15～15：15 伊東 尚美 IR  
食欲の秋！内臓を労るヨガ ★

 溶岩タイム 15：15～ 15：25

15：45～16：45 Ryoko IR  
燃焼系！Beat shape～special～ ★★

 溶岩タイム 16：45～16：55

17：15～18：15 Ryoko IR



リカバリーヨガ ★  
～キャンドル使用～





# 10月13日（月） 祝日プログラム

## クラス紹介

### ヴィンヤサフローヨガ ★★★

呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。

太陽礼拝（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。

### やさしいピラティス ★

ピラティス特有の呼吸法や、基礎の動きを確認しながら動いていきます。ピラティスが初めての方、運動の得意・不得意を問わずに参加できます。

### スポーツの秋！コアトレヨガ ★★

インナーマッスルを動かして体力気力向上を目指しましょう！

### 食欲の秋！内臓を労るヨガ ★

消化力を高め食欲の秋を満喫しましょう。

### 燃焼系！Beat shape ～special～ ★★

リズムに合わせて全身をくまなくトレーニングしていきます。

ノリノリな曲に合わせて、一緒にトレーニングしましょう

### リカバリーヨガ ～キャンドル使用～ ★

立位ポーズのないリラックス系のクラスです。

身体の緊張を緩めて、日頃の疲れを癒しましょう。

