

# 11月23日（日・祝）

10:00～11:00 やさしいフローヨガ ★  
AYAKO IR ※溶岩タイム～11:10

11:30～12:15 デトックスフローヨガ ★★  
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム～12:25

12:45～13:45 猫背解消ストレッチヨガ ★  
芝崎 知花子 IR ※溶岩タイム～13:55

14:15～15:15 ノンストップヨガ ★★★  
ありさ IR ※溶岩タイム～15:25

15:45～16:45 香りでスッキリ後屈多めヨガ ★  
ありさ IR ※溶岩タイム～16:55

17:15～18:00 限界超え！桃尻トレーニング ★★  
yo-ko IR ※溶岩タイム～18:10

# クラス紹介

**10:00** 少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。  
**～11:00** どんな方でも安心してご参加いただけます。

**11:30** 捻るポーズを多めに、呼吸に合わせて動くことで全身の  
**～12:15** 巡りをよくしていきます。

**12:45**  
**～13:45** 肩周りを中心にほぐし、猫背や巻き肩の解消を目指します。

**14:15** 太陽礼拝をベースに、スタンダードなポーズを繋げて  
動き続けます。  
**～15:15** 難しいポーズはちょっとな…だけどたくさん動きたい！  
という方におすすめです。

**15:45** 気温の変化や花粉によって体調を崩しやすいと言われるこの季節。  
スッキリとしたユーカリとラベンダーの香りで背骨周りを  
**～16:45** 大きく動かしましょう。胸を開く後屈ポーズを多めに行います。

**17:15** 音楽に合わせてながらお尻をメインにトレーニングを  
していきます。  
**～18:00** 桃尻を目指し、一緒に楽しみましょう！