

11月24日（月・祝）

10:00～11:00 ヴィンヤサフローヨガ ★★★
Tomoko IR ※溶岩タイム～11:10

11:30～12:15 ビューティーヨガ ★
Tomoko IR ※溶岩タイム～12:40

13:00～14:00 デトックスヨガ ★★
Sawa IR ※溶岩タイム～14:10

14:30～15:30 アロマヒーリングヨガ ★
Sawa IR ※溶岩タイム～15:40

16:00～17:00 シェイプアップヨガ ★★★
AYAKO IR ※溶岩タイム～17:10

17:30～18:15 やさしいフローヨガ ★
AYAKO IR

クラス紹介

**10:00
～11:00** 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。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。

**11:30
～12:15** 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、ボディケアを目的としたプログラムです。

**13:00
～14:00** 血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。

**14:30
～15:30** ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。

**16:00
～17:00** バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていくクラスです。
体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。

**17:30
～18:15** 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。ポーズからポーズへ動きが流れるように進むプログラムです。