

10.13(MON) LESSON SCHEDULE

10 : 30 11 : 30	パワーヨガ 10 : 30-11 : 30 mina ★★★	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガフームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
12 : 00 13 : 00	アロマリラックスヨガ 12 : 00-13 : 00 aya ★ マートルブレンドの香り	アロマの香りが広がるスタジオ内で行うヨガクラスです。心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス効果が得られます。日頃の疲れた体を癒す時間です。
13 : 30 14 : 30	お腹すっきり スタイルアップヨガ 13:30-14:30 MAYUMI ★★	秋は美味しいものがたくさんで食べがちになる季節です。お腹周りを意識して使うことで、ぽっこりお腹を引き締めていきます。気になる下腹部や腰周りにもアプローチし、女性らしいしなやかなウエストラインを目指します。
15 : 00 16 : 00	アロマビギナーヨガ 15:00-16:00 MAYUMI ★ ホーウッドの香り	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも強度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にを行いながら、基本的な呼吸法を行います。アロマの香りを楽しみながらヨガの魅力に触れる時間です。
18 : 00 19 : 00	18:00-19:00 ダイエットヨガ lku ★★ ローズブレンドの香り	じっくりとポーズをとっていく為、汗をかきやすく、よりダイエットにつながります。身体中の大きな筋肉を使い、全身を痩せやすい身体へ導きます。激しい運動が苦手な方でも楽しめるクラスです。

【ご利用に際しての注意事項】

※デイトム/デイトム4会員様は時間外利用料1,980円（税込）でご利用いただけます。

※レッスンを1日に2本受ける際は、追加レッスン料1,980円（税込）のお支払いが必要となります。

※レッスン整理券はレッスン開始の30分前から5分前までフロントにて配布しております。

※5分前を超えてしまうと、スタジオへの入室ができなくなりますのでご注意ください。

※スタジオ内へはバスタオル・フェイスタオル各1枚、お水、ロッカーキーのみお持ち込みいただけます。