



# 4/29(火・祝)



## 昭和の日特別プログラム

営業時間  
10:00~20:00

整理券はレッスン開始30分前から5分前まで  
フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。

10:30~11:30 ディープストレッチヨガ ★	ACO	全身の筋肉関節をストレッチして血流を促します。 更に、いつもより少し長めにポーズをキープして、吐く息でもう一段階ストレッチを深めて柔軟性を高めていきます。
12:00~13:00 姿勢改善ヨガ ★★	ACO	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。
13:30~14:30 ツイストポーズを深めるための アロマリラックスヨガ ★ 	yasuko	脇腹、肩甲骨まわりをじっくりほぐしてから 優しいツイストポーズ展開×深呼吸で緊張を手放していきます。
15:00~16:00 ビギナーヨガ ★	Mei	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 難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行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができます。
16:30~17:30 ヨガティス ★★	みっこ	ヨガとピラティスのいいとこ取り！ 心と身体の健康とシェイプアップが期待できる。且つ相乗効果で驚くほどの汗がかけて気持ちよく達成感も味わえます。
18:00~19:00 やさしいフローヨガ ★	みっこ	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。 運動に自信が無い方や、ヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。

★デイトム会員様の時間外利用について

デイトム：土日祝日のレッスン参加をご希望の場合は、  
フロントにて時間外利用料500円(税込)をご精算下さい。

【アロマ使用レッスン】

