

# 7/21(月・祝)

## 海の日 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 夏バテ解消 やさしいパワーヨガ ★★	hito	夏のだるさを振り切る、エネルギーを蓄えるクラスです。 「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けの ヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方にもおすすめです。
12:00~13:00 ~心身のリセット~ 夏の陰ヨガ ★	hito	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
13:30~14:30 前屈を深めるヨガ ★★	akari	太ももや背中、腰など筋肉をほぐしながら、前屈のポーズを丁寧に行います。前屈のポーズを行うことで自律神経を調整し、リフレッシュ効果を高めていきます。
15:00~16:00 アロマ腸活ヨガ ★ 	akari	夏バテによる食欲不振や冷たい飲み物の摂取で、腸内環境が悪化しやすい季節。アロマの香りに包まれながら、腸を刺激するポーズを行い、腸内環境を整えましょう！
16:30~17:30 経絡ヨガ~肩こり~ ★	Miwako	肩こりの症状を経絡で分析して、経絡ツボヨガで改善していきます。
18:00~19:00 骨盤調整ヨガ ★★	Miwako	骨盤の左右差を確認して整えていきます。腰周りのこわばった筋肉をゆるめて腰痛改善に繋げていきます。 初心者の方のご参加も大歓迎です。

★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1,980円(税込)をご精算下さい。

【アロマ使用】

