

8/11(月・祝)

山の日 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

気分爽快！
リフレッシュヨガ
★★

hito

日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができます。

12：00～13：00

アロマヒーリング
★



Takako

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。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。

13：30～14：30

デトックスヨガ
★★

Takako

体に溜まってしまった不要な物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。
滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され
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動きを高めていきます。

15：00～16：00

パワーヨガ
～MGと一緒に夏を乗り切ろう！～
★★★

norico

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ブ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ます。川越店MGが担当します！一緒に力強く夏を乗り切りましょう！

16：30～17：30

経絡ヨガ ～腰痛改善～
★

Miwako

経絡＝気の流れ道 腰痛に効くツボ押しをしながら行います。ツボ押しする事で、こわばっていた筋肉を柔らかくしていきます。体の変化を感じてください。

18：00～19：00

肩こり解消フローヨガ
★★

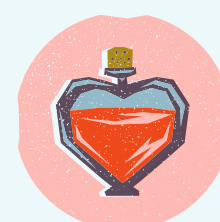
Miwako

肩甲骨に付着している筋肉をほぐし、肩甲骨の動きを良くして肩こり解消していきます。
難しい動きはほとんどありません。初心者の方もご参加ください。

★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。



アロマ使用レッスン