☆Golden Weeeeeeeek！！Special lesson☆

※5月1日（木）・2日（金）は通常通りのレッスンです

4月29日（火・昭和の日）

営業時間　9：30ー19：30

溶岩タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★

	レッスンカテゴリー	レッスン内容
	9：45-10：00　溶岩タイム	
10:00	やさしいフローヨガ 10：00ー10：45 担当：sammy・★	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。
11:00	ゆるヴィンヤサ 11：15ー12：15 担当：sammy ★★	ポーズからポーズへ、 パズルのように組み合わさった動きを通して 肉体と向き合っていきましょう。 ★3のクラスに参加するのはまだ少し自信がないという方、 是非一緒にやってみましょう。
12:00	12:15ー13:15 溶岩タイム	
14:00	GWを快適に過ごそう♫ ヒーリングアロマヨガ 14：00ー15：00 担当：MASAKI・★	年が明けてからGWを向かえるこの日までに 頑張りすぎたココロとカラダ。 一気に溜まった疲れが出てしまう前に心身を ヨガクラスで少しずつ癒していきましょう。 途中で眠たくなっても大丈夫♫　お気軽にご参加ください！
15:00	初夏のゆったりフローヨガ 15：30ー16：15 担当：MASAKI・★★	火のエネルギーが過剰になりつつあるGWの初夏。 激しく動きすぎずSLOWに動いていくクラスです。 GWを快適に過ごしていくために 呼吸と心身を大切にしていきましょう！
16:00	16:15ー17:15 溶岩タイム	
17:00	お腹集中引き締めヨガ 17：45ー18：45 担当：YOUICHI ★	通常のレッスンでは1.2ポーズしか取り入れない お腹痩せポーズですが、今回は贅沢に組み込み、 お腹痩せ（前、横、下っ腹）に特化したプログラムです。
18:00	18:45ー19:00　溶岩タイム	
	19:30　閉館	

5月3日（土・憲法記念日）

営業時間　9：30ー19：30

溶岩タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★

★：プラネタリウム使用

	レッスンカテゴリー	レッスン内容
	9：45-10：00　溶岩タイム	
10:00	プラネタリウムストレッチングヨガ ★ 10：00ー10：45 担当：石川悟子・★	筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、 疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
11:00	趾＆体幹ヨガティス 11：15ー12：15 担当：石川悟子 ★★	身体の根である趾を整えることで、 より強く靭やかな（体）幹をつくっていきます。 ヨガがうまくなりたい人にも ピラティスで鍛えたい方にもぜひ！
12:00	12:15ー13:30 溶岩タイム	
14:00	シェイプアップヨガ 14：00ー15:00 担当：金子守男 ★★★	二の腕や脚・ヒップやお腹周り等、 気になるパーツにしっかりアプローチをかけていきます。 続ける事で脂肪燃焼しやすい 引き締まったカラダを目指します。
15:00	アロマストレッチングヨガ 15：30ー16：15 担当：金子守男・★	アロマの香り漂う空間で ストレッチ効果の高いポーズを用いて、 じっくり筋肉を伸ばしていきます。
16:00	16:15ー17:30 溶岩タイム	
18:00	中級ストレッチヨガ 18：00ー19：00 担当：YOUICHI ★★	いつもより少し強度を上げた ストレッチ効果の高いポーズを行います。 血行を良くして、スッキリとした身体と気分に♪
	19:30　閉館	

5月4日（日・みどりの日）

営業時間　9：30ー19：30

溶岩タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★

	レッスンカテゴリー	レッスン内容
	9：45-10：00　溶岩タイム	
10:00	リズミカル自体重トレ 10：00ー11：00 担当：YOUICHI ★★	リズミカルな音楽に合わせて 自体重トレーニングをシンプルに行います。
11:00	チャレンジ前屈ヨガ 11:30ー12:15 担当：YOUICHI・★	ヨガの憧れのポーズの一つである 前屈のポーズを行えるように、いろんな簡単な方法で 解決していきます
12:00	12：15ー12：45　溶岩タイム	
13:00	アロマやさしいフローヨガ 13：15ー14：15 担当：Megumi ★	アロマの香り漂う空間で、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。
14:00	14:15ー15:15 溶岩タイム	
16:00	もっと太陽礼拝A向上委員会 16：15ー17：15 担当：sammy ★★	太陽礼拝Aに登場するポーズを1つ1つ取り組んでいきます。 ★2のこのクラスでは、チャトランガダンダーサナと ウールドゥヴァムカシュヴァーナーサナにも挑戦します。 「なんとなく」からの脱却に繋げましょう。
17:00	アロマリラックスヨガ 17：45ー18：45 担当：sammy ★	アロマ漂う空間で全身の力みや緊張を手放していきましょう。 精油のブレンドは当日のお楽しみです…」
18:00	18:45ー19:00　溶岩タイム	
	19:30　閉館	

5月5日（月・こどもの日）

営業時間　9：30ー19：30

溶岩タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★

：キャンドル使用

	レッスンカテゴリー	レッスン内容
	9：45-10：00　溶岩タイム	
10:00	体質改善ストレッチヨガ 10:00ー11:00 担当：舞絵騨ゆう子 ★	呼吸を深くしながら柔らかくほぐしていき、 伸ばしながらデトックス。 全身の巡りをよくしていき、体質改善、 気分爽快なGWを過ごしましょう！
11:00	ダイナミックフローヨガ 11：30ー12：15 担当：舞絵騨ゆう子・★★	続けて動くことで、しなやかな体をつくり、 いつもよりも少しダイナミックに動いて、 身も心も明るく伸び伸びすること間違いなしです！
12:00	12:15ー12：45　溶岩タイム	
13:00	コンディショニングピラティス 13：30ー14：30 担当：井上静香 ★★	ストレッチ要素の高い、やさしいピラティスを行います。 肩と骨盤の歪みを整え姿勢を改善していくクラスです。
15:00	マインドフルネスリラックスヨガ 15：00ー16：00 担当：井上静香 ★	呼吸の様子や身体の伸び具合を じっくりと感じながら行います。 今の自分の身体や心の状態に意識をむけることで リラックスしていくヨガのクラスです。
16:00	16：00ー17：00 溶岩タイム	
17:00	アロマ骨盤ストレッチングヨガ 17：30ー18：30 担当：よしか ★	全身調整、骨盤・股関節周りの調整、コアの強化、 肩のラインの調整をゆっくりと行います。
18:00	18:30ー19:00　溶岩タイム	
	19:30　閉館	