

8月11日(月)		溶岩 タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★	8月13日(水)		溶岩 タイム	初級 ★	中級 ★★	上級 ★★★	
			★:プラネタリウム使用						★:プラネタリウム使用 🕯️:キャンドル使用			
レッスンカテゴリー		レッスン内容				レッスンカテゴリー		レッスン内容				
10:00	アロマビューティーヨガ 10:00ー11:00 担当:小林 ★	呼吸を深めることは、 身体の全てのパフォーマンスを上げる鍵です。 アロマの香りで呼吸を深めて キレイと一緒にめざしましょう！				10:00	すっきりアロマリフレッシュヨガ 10:00ー11:00 担当: Natsumi ★★	夏は暑さで食欲不振に陥ったり、冷たいものの摂取量が増える事で内臓にも疲れが出てきます。 酸素をたっぷりと取り込むことでリフレッシュ効果もUPせ 夏こそ全身しっかり動かして 暑さに負けないからだ作りを目指しましょう！				
11:00												
12:00	お腹凹むActiveヨガ 11:30ー12:15 担当:小林・★★	夏だからこそ引き締まった身体をめざしましょう!! 比較的しっかり動くクラスとなります。				12:00	夏に負けない！疲労回復ヨガ ★	ヨガは呼吸と共に身体を動かすことで、 筋肉や内臓が刺激されてからだのめぐりが良くなり 疲労を解消する大切な役目を果たします。 星空の下でたっぷりと汗を流し、 夏の疲れを解消していきましょう！				
	12:15-12:45 溶岩タイム				12:15ー13:15 溶岩タイム							
13:00												
14:00	身体ほぐしピラティス 13:30-14:30 担当:井上 静香 ★★	肩や腰の筋肉をピラティスの動きでほぐしていきます。 肩こりと腰痛の改善におすすめのクラスです。				14:00	陰ヨガ 14:00ー15:00 担当:よしか ★	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。				
15:00	リラックスフローヨガ ★ 15:00-16:00 担当:井上 静香 ★	ゆったりとした呼吸と共に 身体をほぐすヨガのポーズを中心としたプログラムです。 体をほどよく動かし緩めることで、 リラックス効果が得られます。				15:00						
16:00	16:30ー17:00 溶岩タイム								16:00	初めての太陽礼拝 15:30-16:15 担当:よしか・★★	基本的なヨガのアーサナを行い、 太陽礼拝の練習をするクラスです。 太陽礼拝が初めての方、確認したい方もオススメです。	
										16:15-17:30 溶岩タイム		
17:00	骨盤ストレッチングヨガ ★ 17:30-18:30 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。				17:00						
18:00	18:30-19:00 溶岩タイム								18:00	ベーシックヨガ 18:00ー19:00 担当:金子 守男 ★★	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、 しっかり全身を動かしていくプログラムです。 ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、 初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認を したいときに受講する方が多いプログラムでもあります。	
										19:30 閉館		

8月14日(木)		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			
10:00	9 : 45-10 : 30 溶岩タイム				
11:00	リフレッシュヨガ 10 : 30-11 : 30 担当:SATOMI ★★	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、ストレスの低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るでしょう。			
12:00	プラネタリウムリラク্সフローヨガ ★ 12 : 00-12 : 45 担当:SATOMI・★	ゆったりとした呼吸と共に身体をほぐす ヨガのポーズを中心としたプログラムです。 体をほどよく動かし緩めることで、 リラク্স効果が得られます。			
13:00					
14:00	～アロマで心を静寂へ～やさしいパワーヨガ 13 : 30-14 : 30 担当:MASAKI ★★	ただただ動くだけでなく、アロマ香る呼吸で 心を鎮静しながら《今》を楽しみましょう！ 自分を知ることによって頑張り具合や 緩め具合を見極めることができるでしょう。			
15:00	14 : 30-14 : 45 溶岩タイム				
16:00	ビギナーヨガ 15 : 30-16 : 30 担当:kayano ★	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。 基本ポーズを丁寧にを行い、全身を動かしていきます。			
17:00	16 : 30-16 : 45 溶岩タイム				
18:00	夏の疲れ解消ヨガ ★ 17 : 30-18 : 30 担当:Megumi ★	月礼拝をベースに行います。 日頃の疲れやストレスを緩めていきましょう。			
	18 : 30-19 : 00 溶岩タイム				
	19 : 30 閉館				

8月17日(日) 13:30-14:30 (★)
※通常と時間違うためお気をつけください。
同日他レッスンの変更はございません。
有料イベントレッスン行います!!!

リンパマッサージ

&

リラクゼーションヨガ

担当インストラクター

KAORI kayano

詳細は後日館内掲示、
LINEにてお送りいたします🌟
楽しみにお待ちしております！