



10月13日(月・スポーツの日)



AUTUMN SPECIAL PROGRAM

営業時間 9:30-19:30

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

9:30	溶岩タイム 9:30~10:00	
10:00	アロマキャンドル肩こり解消ヨガ 10:00-11:00 担当: SHIHO ★	慢性的な肩こり解消を目的としたレッスンです。
11:00	キャンドル使用・ラベンダーの香り ラベンダーの香り アロマベーシックヨガ 11:30-12:15 担当: SHIHO ★★	
12:00	ヨガの基本の定番ポーズを立位、座位、うつ伏せ、仰向け、すべてのポーズを網羅します。全身のバランスを丁寧に整えるレッスンです。	
13:00	溶岩タイム 12:15~13:30	
14:00	アロマKaQiLa~脂肪燃焼~ 14:00-15:00 担当: UTAKO ★★	日本のアロマの香りで 森林浴効果、感染症の予防、免疫力アップ 身体の歪みを改善して筋肉の並びを整え、脂肪燃焼させます。
15:00	↑↓ヒノキ・ハッカ・アスナロの香り アロマKaQiLa~美姿勢~ 15:30-16:15 担当 UTAKO ★	
16:00	レモンの香り アロマシェイプアップヨガ 16:45-17:30 担当 小林 ★★★	
17:00	スポーツの秋、アクティブに身体を動かしましょう!! 運動量が高いクラスとなります。	
18:00	星空ビューティーヨガ 18:00-19:00 担当: 小林 ★	祝日だけのプラネタリウム使用クラスです。 いつもと違う雰囲気の中でヨガを楽しみましょう!
19:30 閉館 レッスン2本目1,980円 時間外利用1,980円 ※マンスリー4会員様は4回消化後に対象		