

日程	クラス名	強度	特別クラス内容
8月11日(月) 12:00~13:00	むくみスッキリヨガ	★	ヨガのポーズで体に溜まった不要な物を取り除き、血行促進やリンパの流れを改善。 滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみを解消していきます。
8月14日(木) 13:30~14:30			
8月11日(月) 13:30~14:30	ダイエットヨガ	★★★	運動量が多いので体を動かしたい方や短期間でダイエット効果を感じたい方にオススメ。 心身ともに強く美しい身体を目指しませんか？
8月12日(火) 18:00~19:00			
8月11日(月) 18:00~19:00	夏バテ予防ピラティス	★★	全身をバランスよく動かし適度な運動によって体力を向上。 体力消耗を防ぎ、夏バテしにくい体づくりを目指します。
8月12日(火) 10:30~11:30	アロマゆったりヨガ	★	心を穏やかにする呼吸法とポーズでゆったりと体をほぐしていきながら、 心と体のバランスを整えます。アロマの香りと共に深いリラックス効果が得られる内容です。
8月12日(火) 12:00~13:00	ポジティブヨガ	★★	心地良く体を動かしてストレスや不安を軽減、集中力や幸福感の向上を目的としております。 自己肯定感を高め、前向きな気持ちで過ごせるでしょう。
8月12日(火) 15:00~16:00	美肌ヨガ	★	ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、 さまざまな角度からのボディケアで美肌へと導きます。
8月14日(木) 10:30~11:30			
8月13日(水) 10:30~11:30	運動不足解消ピラティス	★★	インナーマッスルを鍛えることで、基礎代謝が向上。 日常生活での活動量が増え、運動不足の解消をしていきます。
8月13日(水) 12:00~13:00	ヴィンヤサフローヨガ	★★★	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。 展開が速く、自然と集中力が高まります。
8月14日(木) 18:00~19:00	夏の内臓温めボカボカヨガ	★	夏の内臓疲労は冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎにより、消化機能が低下していき、 様々な身体の不調が起こってきます。流れる(フロー)動きで冷えた内臓を温めていきます。