



SEPTEMBER SPECIAL PROGRAM

9/15 Monday

(Respect for the Aged Day)

- 10:30~11:30 モーニングアクティブヨガ ★★ haruka
- 12:00~13:00 のびのびするヨガ (アロマあり) ★ ゆうは
- 13:30~14:30 コアトレMAXヨガ ★★~★★★★ seri
心も身体もポカポカに
- 15:00~16:00 やさしいフローヨガ ★ あやの
- 16:30~17:30 オータムリフレッシュヨガ ★★ MaMi

9/23 Tuesday

(Autumnal Equinox Day)

- 10:30~11:30 美容の秋~ビューティーヨガ★Ayano
- 12:00~13:00 癒しのキャンドルヨガ ★ つくし
- 13:30~14:30 ヨガ&ピラティス ★★★★★ Sai
- 15:00~16:00 秋に備えるデトックスヨガ ★★ NAO
- 16:30~17:30 秋薫るゆったりフローヨガ ★ NAO

9/15 Monday

(Respect for the Aged Day)

9/23 Tuesday

(Autumnal Equinox Day)

【モーニングアクティブヨガ】

身体の使い方を練習すると同時に、
ご自身の身体の可能性を引き出し
朝イチの身体を目覚めさせ
今日1日を活性化させるクラスです。

【のびのびするヨガ】

身体をストレッチして焦らずに
心地良いところを探るように
ゆったり動いていきます。
夏から秋にかけての季節の変わり目です。
呼吸とヨガのポーズで
整えていきましょう。

【コアトレMAXヨガ】

夏の暑さが残りつつも少し涼しくなり、
身体が1番動きやすい秋。
身体の軸を使い・整え気持ちの良い、
スッキリした汗をかきましょう。

【心も身体もポカポカに
やさしいフローヨガ】

関節をほぐして、血流up！
動きやすい身体へ。
簡単にしやすいポーズで心も身体も
温まりましょう。

【オータムリフレッシュヨガ】

胸を広げ呼吸を深めて、
心も身体もリフレッシュ！
スッキリとした気持ちで
秋を迎えましょう。

【美容の秋～ビューティーヨガ】

身体の内側から美しさを目指しましょう。

【癒しのキャンドルヨガ】

やさしいキャンドルの灯りに
包まれながら行うクラスです。
心と体の緊張をほぐし、
ゆったりとした呼吸でリラックスへ導きます。
日々の忙しさを手放し、
心地よい静けさを感じる時間を
一緒に過ごしましょう。

【ヨガ＆ピラティス】

ヨガの心地よい伸びと、
ピラティスの体幹強化を
ミックスさせるクラスです。
たっぷり動いていきます!!

【秋に備えるデトックスヨガ】

夏の間溜まった老廃物を
排出するように動いていきます。
心地よい秋を過ごすための
準備をしていきましょう！

【秋薫るゆったりフローヨガ】

どこか懐かしい秋の香りを感じながら、
呼吸に合わせてゆったり
動いていきましょう。
夏の疲れを癒し、
夏から秋に身体を切り替えていきましょう。