

9月

# SPECIAL SCHEDULE



9.15 月

9.23 火



10: 30~11: 30

Mami

デスクワークの疲れを解消!  
ストレッチングヨガ ★

10: 30~11: 30

MAIKA



疲労回復に繋がる  
アロマビューティーヨガ ★

12: 00~13: 00

Mami

お腹引き締めヨガ ★★

12: 00~13: 00

Yu

下半身丸ごと調整ヨガ ★★

13: 30~14: 30

ayaka



ラベンダーゆるりヨガ ★

13: 00~14: 00

温活time

15: 00~16: 00

ai

脂肪燃焼ダイエットヨガ ★★★★★

15: 00~16: 00

ayaka

やさしいダイエットヨガ ★

16: 30~17: 30

ai

心と体のメンテナンスヨガ ★

16: 30~17: 30

ayaka

集中力UP! 太陽礼拝 ★★

18: 00~19: 00

Aoi

ボディメイクピラティス ★★

18: 00~19: 00

Aoi

凝りをほぐすストレッチ ★

## デスクワークの疲れを解消！ ストレッチヨガ ★

デスクワークの方必見！  
凝りかたまりやすい肩や首、腕、お尻周りや  
股関節周りの筋肉を丁寧にストレッチしてい  
きます。深～い呼吸と共に気持ちよく全身  
を緩めていきましょう。

## お腹引き締めヨガ ★★

お腹を使ったポーズを多く取り入れ、足腰も  
しっかり使い、代謝を上げていきます。  
ぽっこりお腹を解消！引き締まったお腹を  
目指していきましょう。



## ラベンダーゆるりヨガ ★

心地よいラベンダーのアロマに癒されなが  
ら、深い呼吸とともに心と体を解きほぐし、  
穏やかな時間をお過ごしください



## 脂肪燃焼ダイエットヨガ ★★★★★

太陽礼拝をベースに大きな筋肉動かし、  
脂肪を燃やします。  
一体感で乗りきりましょう！

## 心と体のメンテナンスヨガ ★

呼吸をじっくり、体をゆっくり動かし  
夏の疲れをリセットします。

## ボディメイクピラティス ★★

理想のボディラインを  
作っていくクラスです。  
正しい姿勢で体幹を鍛えることで、  
美脚やヒップアップ効果が期待できます。



## 疲労回復に繋がる アロマビューティーヨガ ★



マッサージ、ツボ押し、ほぐし、ヨガのポ  
ーズなどを行いながら、ボディケアに繋げてい  
くクラスです。日常生活の疲れを  
アロマの香りと共に解消しましょう。



## 下半身丸ごと調整ヨガ ★★

足指から股関節まで動かす方向に  
意識を向けながらポーズを取りましょう！  
むくみや外反母趾、膝痛、股関節の痛み改善  
のヒントになれば幸いです！

## 温活time

スタジオを解放しますので、ご自由にお使い  
いただけます。寝転んでリラックスしたり、  
ストレッチしたり、練習したり。。。  
自分だけの温活タイムをお楽しみください♪

## やさしいダイエットヨガ ★

無理なく取り組める、やさしいダイエットヨ  
ガです。深い呼吸とやさしい動きで、  
心地よく体を整えながら代謝を高めます。



## 集中力UP！太陽礼拝 ★★

ゆったりとした呼吸と動きをつなげる  
太陽礼拝。心を整え集中力を高めながら、  
1日の疲れをやさしく解きほぐします。

## 凝りをほぐすストレッチ ★

同じ姿勢をキープし、  
じっくり筋肉を伸ばしていきます。  
筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすること  
で、凝りや疲れ、カラダのたるさを改善する  
効果が期待できます。