

# SPECIAL SCHEDULE

2025 10.13 MON 10:00 — 19:30

10.30~11:30

ゆるボールストレッチ ★ Aoi

ストレッチボールの上でごろんとゴロゴロ♪  
ガラガラしながら体がゆるみ、  
自然と整う心地よいレッスンです。

12:00-13:00

呼吸を見直す60分 ★★ Yu

ヨガとピラティスの動きで、呼吸をしやすくするために  
身体をほくしてから基本の呼吸を練習します。  
「呼吸は苦しい」から「心地良い」に変えてみませんか？

13:30~14:30

温活time



15:00~16:00

タオルピラティス ★ Emi

タオルを利用して全身をほくし、タオルのサポートで  
猫背改善などのエクササイズを行います。  
レッスン後には背骨スッキリ♪

16:30~17:30

心と体のメンテナンスヨガ ★ ai

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。

18:00~19:00

アライメントヨガ ★★ ai

いつものポーズを掘深く正しい位置に導くヨガです。  
じっくり深めるので自分の癖に気付きやすいです。  
(説明多めなレッスンです)

I HOPE YOU ENJOY A PEACEFUL HOLIDAY.