


# 2017 Lesson Schedule

## HOLIDAY ♡



10月9日 月曜日	
10:00	
:30	10:15~11:15 YOGA ベーシック MIKO(★★)
11:00	
:30	11:30~12:30 女性ホルモンアップ YOGA YUKI(★)
12:00	
:30	12:45~13:45 脂肪燃焼 YOGA ICE(★★★)
13:00	
:30	14:00~15:00 YOGA アロマキャンドル MAO(★★)
14:00	
:30	15:15~16:15 YOGA ムーンリズム SHIHO(★★)
15:00	
:30	16:30~17:30 ストレッチ ポール <b>定員 15名</b> MAI(★)
16:00	
:30	
17:00	
:30	
18:00	Door close
	

ヨガの基本的なクラス。一つ一つのアーサナを確認しながらゆったり行います。  
・初めての方にオススメ。

ゆっくりとした呼吸法で下腹部の血流アップ！  
ホルモンバランスを整えましょう♪  
・体質改善をしたい方にオススメ。

全身引き締めめのクラス。血流やリンパの流れがよくなり美肌効果も期待できます♪  
・痩せやすい体質を作りたい方にオススメ。

アロマの優しい香りとキャンドルの優しい空間で呼吸やポーズを深く行い心身を癒していきます。  
・癒されたい方にオススメ。

月のリズム(サイクル)に合わせてボディコントロール心や感情のバランスも整えていきましょう。  
・デトックス効果、集中力を高めたい方にオススメ。

円柱状の『ポール』を使用し、背中の筋肉や背骨のゆがみを整えていくレッスンです。  
・肩こり・腰痛を和らげたい方にオススメ。

- ・ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。
- ・祝日営業時間の為、10:00~18:00となります。
- ・★マークは運動量を示しております。
- ・ご利用の際は、お水(500ml~1ℓ程度)お持ちください。

