## HOLIDAY LESSON SCHEDULE

## 7月21日 Monday

**8:45 DOOR OPEN** 

9:00~10:00 お腹痩せ YOGA hinano

10:30~11:30 bionストレッチ &ビューティ Orie

12:00~13:00 夏のキャンドル 瞑想ヨガ Nozomi

13:30~14:30 全身筋膜ケアコン ディショニング Nozomi

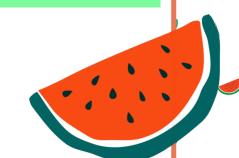
15:00~16:00 夏の汗活!シェイ プアップYOGA CHIKAKO

16:30 CLOSE

全身筋膜ケア コンディショニング 強度:★

ゴルフボールを使用し、 全身筋膜の癒着を取り スッキリボディを 目指します。

なかなか身体の変化を 感じられない方にオススメ♬



夏のキャンドル瞑想ヨガ 強度:**★** 

キャンドルを使用して 夏の疲れの緩和を 目指します。

初めての方、 ヨガを始めたばかりの方 にもオススメ♬