

Summer Schedule

シャバーサナ時に

冷たいアロマおしぼりお配りします

| | 8月11日 MONDAY | 8月12日 TUESDAY | 8月13日 WEDNESDAY |
|-------|--|---|---|
| | 8:45 DOOR OPEN | 8:45 DOOR OPEN | 8:45 DOOR OPEN |
| 9:00 | 9:00~10:00 お腹痩せ YOGA EMI | 9:00~10:00 YOGA 骨盤調整 MIZUHO | 9:00~10:00 ヨガフロー 背中&肩 コンディショニング KANZAKI |
| 10:00 | | | |
| 10:30 | 10:30~11:30 ストレッチ &リセット Orié | 10:30~11:30 夏の疲れを 癒すヨガ NANAE | 10:30~11:30 YOGA リンパ Satomi |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 YOGA 美腸 MIZUHO | 12:00~13:00 PILATES ベーシック IKUKO | 12:00~13:00 ストレッチ &ビューティ Haruka |
| 12:30 | | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:30~14:30 PILATES ベーシック IKUKO | 13:30~14:30 肩こり首こり スッキリYOGA KAZUMI | 13:30~14:30 開脚 チャレンジ MAKI |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 YOGA リラックス CHIKAKO | 15:00~16:00 YOGA リンパ KAZUMI | 15:00~16:00 YOGA ベーシック EMI |
| 15:30 | | | |
| 16:00 | | | |
| 16:30 | 16:30 CLOSE | 16:30 CLOSE | 16:30 CLOSE |

Special Lesson

| | | |
|------------------------|---|---|
| 夏の疲れを癒すヨガ | 1 | 弱った消化機能を高めるポーズや、たまった熱を逃がす呼吸を行い、夏特有の不調を整えていくクラスです。 |
| ヨガフロー 背中&肩コンディショニング | 2 | 背中・肩をよくほぐしケアしながら、背筋や体幹も整え、姿勢改善に繋げていくクラスです。 |
| 開脚チャレンジ | 1 | 股関節の柔軟性UPと関節可動域を広げ、下半身のむくみ・冷えの改善を目指すクラスです。 |