

ANNIVERSARY SCHEDULE

※祝日のため、レッスン時間が異なります。お時間お気を付けください。

11月3日 MONDAY	11月23日 SUNDAY	11月24日 MONDAY
8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
9:00～10:00 よくばりビューティ YOGA EMI	9:00～10:00 リラックス フローYOGA NANAE	9:00～10:00 お腹痩せ YOGA EMI
10:30～11:30 やさしいフロー YOGA Orie	10:30～11:30 PILATES 美BODY Kiyō	10:30～11:30 ディープ リラックス Orie
12:00～13:00 YOGA リラックス Nozomi	12:00～13:00 ストレッチ &ビューティ hiroko	12:00～13:00 インナークレンズ YOGA MIZUHO
10月～12月限定		10月～12月限定
13:30～14:30 筋膜ケア ストレッチ Haruka	13:30～14:30 YOGA リラックス hiroko	13:30～14:30 筋膜ケア ストレッチ Haruka
15:00～16:00 キャンドル YOGA CHIKAKO	15:00～16:00 YOGAフロー 背中&肩 コンディショニング KANZAKI	15:00～16:00 はじめての 太陽礼拝 CHIKAKO
16:30 CLOSE	16:30 CLOSE	16:30 CLOSE

💧よくばりビューティYOGA
強度：★
王道のヨガポーズを
ゆっくり丁寧に進行していきます。
美髪・小顔・リフトアップに
効果的な頭皮マッサージ付き！

💧やさしいフローYOGA
強度：★★
ヨガフローがはじめてなあなたに。
繰り返してアーサナを行い、
集中力を高め、心身を整えます。

💧キャンドルYOGA
強度：★
薄暗い空間で行うことで
自身の内側に意識をむけやすくなります。
キャンドルの明かりを楽しみながら、
ゆっくり身体をほぐしましょう。

💧リラックスフローYOGA
強度：★
呼吸を感じ、心地の良い深呼吸に合わせて
流れるように動くクラスです。
背骨を丁寧に伸ばし動かすことで、
自律神経のバランスを整え
リラックスモードに導きます。

💧PILATES美BODY
強度：★★
日々の生活の中で滞りがちな部分を
整えながら、ゆるみがちな
女性の筋肉を鍛えてメリハリの
ある美しいカラダ作りをしていきます。

💧YOGAフロー
背中&肩コンディショニング
強度：★★
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。

💧ディープリラックス
強度：★
照明を落としたスタジオで、
座位・寝位のポーズを中心に、
深い呼吸とともに行います。
身体を芯まで温めながら
ゆっくりとリラックスしましょう。

💧インナークレンズYOGA
強度：★★
筋肉量が少なく冷えやすく
むくみや毒素が溜まりやすくなります。
深い呼吸と共にポーズを行うことで、
脂肪燃焼や肌のターンオーバーを
促していき溜まっていた毒素が流れやすい
身体へ整えていきましょう。

💧はじめての太陽礼拝
強度：★★
様々なヨガのレッスンで取り入れ
られている太陽礼拝をポーズ一つづつ
確認しながら行います。
最後は呼吸に合わせながら
気持ちよく動いていきましょう。

💧ストレッチ&ビューティ
強度：★
姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、
身体を芯からほぐします。
温かいことで身体が動かしやすいため、
アプローチがより深くなります。

