

年末特別Lesson Days

予約受付開始は、全会員様**14日前(12/15~)**になります。

	12月28日 Saturday	12月29日 Sunday
	9:15 DOOR OPEN	9:15 DOOR OPEN
9:30		
10:00	9:30 ~ 10:30 【年末フローver】 ピラティス&ヨガ IKUKO	9:30 ~ 10:30 YOGA 骨盤調整 NANAE
10:30		
11:00	11:00 ~ 12:00 ポール& リラックス YUZU	11:00 ~ 12:00 YOGA ベーシック CHIKAKO
11:30		
12:00		
12:30	12:30 ~ 13:30 YOGA リンパ hinano	12:30 ~ 13:30 Body & Mental コンディショニング Nozomi
13:00		
13:30		
14:00	14:00 ~ 15:00 YOGA リラックス SATSUKI	14:00 ~ 15:00 ディープ リンパリラックス Mio
14:30		
15:00		
15:30	15:30 CLOSE	15:30 CLOSE

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

	強度	
28日	2	今年も頑張ってきた身体！ ピラティスで背骨の動きをよくして、呼吸をしやすくし、 ヨガのポーズを流れるように繋げて動き、心身のリフレッシュを目指します！ 美温の環境でしっかり汗をかいてすっきりしていく60分。◇
	1.5	前半はヨガのアーサナで身体をバランス良く動かし、 後半はポールを使用して、全身の筋膜リリースにつなげていきます。 今年も一年乗り切った自分を労わる時間にしましょう♡
29日	1	ストレッチポールを使用し、身体のこりやほりを和らげ、 身体を本来あるべき状態に近づけましょう。 また、身体のゆがみを直すだけでなく“コア”を意識することで、ゆがみを直し、 その姿勢を維持することを目指します。
	2	今年も頑張った自分にお疲れ様♪ 滞り溜まってきたもの全部、ほぐし出してあげましょう。 深い呼吸と気持ちいい全身伸びで一年を締めくくります。

通常レッスンと時間が異なりますので、お時間お間違いのないようにお気を付けてください。