

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	
7:15 DOOR OPEN			
7:30			
8:00	7:30 ~ 8:30 【年末フローver】 ピラティス&ヨガ IKUKO		
8:30			
		9:15 DOOR OPEN	
9:00	9:00 ~ 10:00 YOGA リンパ hinano		
9:30		9:30 ~ 10:30 YOGA 骨盤調整 NANAE	
10:00			
10:30	10:30 ~ 11:30 ポール& リラックス YUZU		
11:00		11:00 ~ 12:00 YOGA ベーシック CHIKAKO	
11:30			
12:00	12:00 ~ 13:00 YOGA リラックス SATSUKI		
12:30		12:30 ~ 13:30 Body & Mental コンディショニング Nozomi	
13:00			
13:30	13:30 CLOSE		
		14:00 ~ 15:00 ディープ リンパリラックス Mio	
		15:30 CLOSE	

【年末フローver】 ピラティス&ヨガ

強度：★★

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+◇

ポール & リラックス

強度：★★

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♡

Body&Mental コンディショニング

強度：★

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。

ディープ リンパリラックス

強度：★

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ください。