

2月HOLIDAY LESSON SCHEDULE

2月11日 TUESDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00 :30	9:00-10:00 YOGA 美腸 MIZUHO
10:00 :30	10:30-11:30 リラックス フローYOGA NANAE
12:00 :30	12:00-13:00 代謝アップ ヨガ YUMIKO
13:00 :30	13:30-14:30 お腹スッキリ PILATES TOMOKO
15:00 :30	15:00-16:00 リンパYOGA with セルフトリートメント IKUKO
16:00 :30	16:30 CLOSE

2月24日 MONDAY	
	8:45 DOOR OPEN
9:00 :30	9:00-10:00 パワー YOGA hinano
10:00 :30	10:30-11:30 ストレッチ &リセット YUZU
12:00 :30	12:00-13:00 背骨整え ヨガ YUZU
13:00 :30	13:30-14:30 リラックス フローYOGA NANAE
15:00 :30	15:00-16:00 エネルギーUP PILATES IKUKO
16:00 :30	16:30 CLOSE

リラックスフローYOGA
強度：★
ご自身の内側に意識を向け、深い呼吸に合わせて流れるように動いていくことで、自然と心身のこわばりがとれてリラックスできるクラスです。

お腹スッキリPILATES
強度：★★
下腹部やウエストにフォーカスしたピラティスです。お腹周りを引き締めていきましょう！

リンパYOGA
withセルフトリートメント
強度：★
前半は呼吸と共にリンパマッサージを施し後半はリンパの流れに意識を向けながらヨガのポーズを繋げて動きます。心身リフレッシュと和みを楽しむレッスンです。

パワーYOGA
強度：★★
ヨガの要素も入れつつ、筋トレも行うことで心身のスタミナ強化にも効果が期待されます。汗をたっぷりかき、身体をたくさん動かしたい方にオススメです。

背骨整えヨガ
強度：★★
「天使の羽」とも呼ばれる肩甲骨をメインに、背中をたっぷり意識していきます。骨盤にもアプローチをかけつつ、内側から巡りの良いカラダ作りを目指していきましょう♪

エネルギーup PILATES
強度：★★
背骨に意識を向けながら動くピラティスによって、自律神経を整え、心身に活力を生ませる60分。

