

# 2019 Lesson Schedule



11月4日 月曜日	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 YOGA 自律神経 TOMITA(★★)
:30	
12:00	12:00~13:00 YOGA お腹引き締め AYUMI(★★)
:30	
13:00	
:30	13:30~14:30 YOGA リフレッシュ MAIKO(★★★)
14:00	
:30	
15:00	15:00~16:00 骨盤調整 YUKIKO(★★)
:30	
16:00	
:30	16:30~17:30 YOGA リラックス SHOKO(★)
17:00	
:30	
18:00	Door close

自律神経に関係のある背骨を主に動かし、神経の乱れや心をリラックスさせます。  
■姿勢の改善、リラックスしたい方にオススメ！

お腹にある3つの筋肉にアプローチ。  
体幹を強化し、しなやかなお腹周りを目指します！  
■ウエストを引き締めたい方にオススメ！

立位を中心とした運動量の多いポーズで、全身を動かしダイナミックに動きます。  
■脂肪燃焼したい方にオススメ！

骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れて女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。  
■腰痛や姿勢の改善をしたい方にオススメ！

座位、寝位のポーズを行いながら、簡単な動作でゆっくり動いて心も身体もリラックスしましょう！  
■ゆっくり動きたい方にオススメ！

- ・ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。
- ・祝日営業時間の為、10:00~18:00となります。
- ・★マークは運動量を示しております。
- ・ご利用の際は、お水(500ml~1ℓ程度)お持ちください。