

# 12月限定特別レッスン



**毎週 (火) 10:00-11:00 冬の陰yoga *NEW!***

**担当: KAYO**

強度: ★

一つのポーズを長く保ちながら身体の深部を刺激していく、  
ゆったりとしたタイプのヨガです。  
ゆったりとした時間の中で、深くリラックスしながら柔軟性を高め、  
心身のバランスを整えていきましょう。

**毎週 (火) 18:00-19:00 ヒーリングyoga *NEW!***

**担当: AYA**

強度: ★

寝位でのアーサナ（ポーズ）を多く行いながら心身の緊張を手放し、  
精神を深く安定させていきます。アロマの香りにも癒されながら、  
脳に休息を与え、体と心を調和させる時間を過ごしましょう。

**毎週 (水) 10:00-11:00 TA.I.KA.N *NEW!***

**担当: FUMIKO**

強度: ★

週替わりでさまざまなレッスンをご体感いただけます。  
詳しくはHPまたは予約サイトをご覧ください♪

**毎週 (金) 11:30-12:30 骨盤底筋トレーニングyoga *NEW!***

**担当: KUMIKO**

強度: ★★

骨盤底筋を鍛えながらヨガのポーズも楽しむクラスです。  
お腹の引き締めや産後の筋肉へのダメージの回復、  
ホルモンバランスの安定などにも期待できます。

**毎週 (日) 13:00-14:00 バレトン *NEW!***

**担当: RIE.M**

強度: ★★

バレエ、フィットネス、ヨガのエクササイズが融合したプログラム。  
メリハリのある動きで全身をくまなく使いながら、筋肉の柔軟性を高め、  
代謝アップやバランス力の向上を目指します。  
バレエの経験が無くても気軽にご参加いただけます。

