

3/8(水) 0:00～ 予約開始です！！

【Lesson Information】

【10:30～11:30】美彩心 強度：★

コラーゲンランプを浴びながら、リンパの流れやツボを刺激。
コラーゲンドリンク、オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。

【12:00～13:00】アロマベアシックYOGA 強度：★

アロマの香りヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ホットヨガが初めての方におススメです。

【13:30～14:30】代謝アップYOGA 強度：★★

滞りがちなリンパの流れを良くする為に股関節周りや脇を伸ばし、体の流れをよくするクラス、不調の改善や柔軟性アップにも効果的。

【15:00～16:00】PILATES&リセット 強度：★

ストレッチポールで体をほぐしピラティスでインナーマッスルを鍛えます。

【16:30～17:30】骨盤ビューティYOGA 強度：★


ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
※占星術的アプローチがあることをご了承ください


【18:00～19:00】moon yoga 強度：★～★★


月の満ち欠けは女性の月経周期と近いこともあり特に女性は影響を受けやすいと言われます。満月新月等、月の形や星座を知ることで宇宙の力も借りながら全身を緩めるヨガレッスン
※占星術的アプローチがあることをご了承ください

【ご案内】

◆ホットヨガのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

 青枠のクラスは他に比べ運動量の多いクラスです。

 レッスン中にアロマを使用します。

 祝日特別レッスンとなります。

コロナウイルス感染拡大防止の為、下記の通りご案内させていただきます。

■定員：13名（レッスンにより変更となる場合がございます。）

- ・レッスン中のマスクの着用をお願いします。
- ・レッスン中15分に一度扉を開け換気させていただきます。
- ・入室時間がレッスン開始5分前からとなります。
- ・美彩心のレッスンのコラーゲンシャワーの時間を中止させていただきます。ご理解とご協力の程お願い致します。

| 3月21日（火・祝） 春分の日 | |
|--------------------|--|
| 10:00 | 10:00 DOOR OPEN |
| 10:30 | |
| 11:00 | 10:30～11:30 美彩心 花傘礼 15名 |
| 11:30 | |
| 12:00 | 12:00～13:00 アロマベアシックYOGA YUMIKO 15名 |
| 12:30 | |
| 13:00 | 祝 13:30～14:30 代謝アップYOGA KEIKO 13名 |
| 13:30 | |
| 14:00 | 祝 15:00～16:00 PILATES&リセット AYA 10名 |
| 14:30 | |
| 15:00 | |
| 15:30 | |
| 16:00 | |
| 16:30 | 16:30～17:30 骨盤ビューティYOGA masayo 13名 |
| 17:00 | |
| 17:30 | |
| 18:00 | 18:00～19:00 moon yoga masayo 13名 |
| 18:30 | |
| 19:00 | |
| 19:30 | |
| 20:00 | 20:00 DOOR CLOSE |