

1/25(土) 0:00~ 予約開始です！！

【 Lesson Information】

2月11日 (火・祝)		2月24日 (月・祝)	
10:00 DOOR OPEN		10:00 DOOR OPEN	
10:00		10:00	
:30		:30	
11:00	10:30~11:30 美彩心 花牟礼 18名	11:00	10:30~11:30 美彩心 NAMIE 18名
:30	コラーゲンシャワータイム	:30	コラーゲンシャワータイム
12:00		12:00	
:30	12:00~13:00 ベーシックYOGA hiroko 18名	:30	12:15~13:15 骨盤ビューティYOGA YUMIKO 18名
13:00		13:00	
:30	13:30~14:30 骨盤ビューティYOGA KEIKO 18名	:30	14:00~15:00 お腹痩せYOGA chiaki 18名
14:00		14:00	
:30		:30	
15:00	15:00~16:00 筋膜ケア &リフレッシュ ICHIKO 10名	15:00	15:30~16:30 快眠YOGA chiaki 18名
:30		:30	
16:00		16:00	
:30	16:30~17:30 美メイク&リラックス YOGA ICHIKO 18名	:30	17:00~18:00 レズミルズ ボディバランス NAMIE 15名
17:00		17:00	
:30		:30	
18:00	18:00~19:00 パワーフローYOGA Kanae 15名	18:00	
:30		:30	
19:00		19:00	
:30		:30	
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00	

2月11日(火・祝)

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。
独自に開発されたコラーゲンサブリ付き！！
専用オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。
10分のコラーゲンシャワータイム付きです！ ※アロマを使用します。

ベーシックYOGA 強度：★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のポーズで心身を整えます。

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。

筋膜ケア&リフレッシュ 強度：★★

ストレッチポールとゴルフボールを使い、全身をほぐしてデトックス、さらにストレッチをして全身をリフレッシュし、気持ちよく本来の身体のしなやかさをひきだします。

美メイク&リラックスYOGA 強度：★★

寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かしてボディメイクをしましょう。
後半はリラックスして、ココロとカラダを整えましょう。

パワーフローYOGA 強度：★★★

ダイナミックなポーズを連続的に行うことで筋力と柔軟性を高めます。
エネルギーやスタミナ高めたり、ストレス解消、リフレッシュ効果も期待できます。
ヨガに慣れた方のクラスです。

2月24日(月・祝)

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。
独自に開発されたコラーゲンサブリ付き！！
専用オイルを使ってコラーゲンを補給しましょう。 ※アロマを使用します。

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。

お腹痩せYOGA 強度：★★

気になるお腹まわりを引き締めこれからの季節に備えましょう♪

快眠YOGA 強度：★

ゆっくりとしたポーズを中心にぐっすり眠れる身体と心に導きます。

レズミルズ ボディバランス：★★～★★★

心と体、そして生活そのものの質を向上させる、レズミルズ考案のNEW YOGA
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れた、
音楽に合わせて動くレッスンです。