

# 8月10日(月) 祝日レッスン♥

## 9 : 20 ~ 10 : 20 リンパストレッチヨガ★★YUKARI

簡単なマッサージやストレッチ、ヨガのポーズで滞った古い血液やリンパを流し、身体のむくみや疲れを解消していくクラスです。老廃物を取り除きスッキリしたい方、ゆっくりと動きたいなという方にオススメ🌸デトックス効果を高め、美肌・アンチエイジングにも効果的♡

## 10 : 40 ~ 11 : 40 シェイプヨガ★★★YUKARI

シェイプ効果の高いヨガのポーズを中心に動いていきます。綺麗な引き締まったボディーライン作りを目指します！  
最近食べ過ぎているー🌸 この夏は引き締めておきたいなー！って方、是非参加してみてください♡

## 12 : 00 ~ 13 : 00 パワーヨガ★★★★Shoji

海外に行っていたShoji先生が帰って来ました！！今回祝日レッスンを担当してくれます🌸  
呼吸とダイナミックな動きを連動して行っていく事で、筋力アップにも繋がっていき、基礎代謝が上がることで  
痩せやすい身体にも変化していきます。しっかりと動きたい方にはオススメです。

## 13 : 30 ~ 14 : 30 ビギナーヨガ★★Shoji

ヨガの基本的なポーズを中心に行っていくクラスです。ヨガが初めての方や身体が硬い方でも安心してご参加いただけます。  
ヨガを長く続けていらっしゃる方でも、ヨガの基本ポーズの見直しの機会に是非ご活用ください(#^.^#)