

# 3月21日(月) 祝日特別レッスン♥

## 8 : 40~9 : 40 アロマヨガ★★Nanako

アロマの香りを楽しみながら身体全体をゆっくり動かし、呼吸を深めていきます。アロマを焚くことによりリフレッシュ効果やリラックス効果が得られ、ストレス解消にもつながり自律神経を整えていきます。初心者の方も気兼ねなくご参加ください。

## 10 : 00~11 : 00 くびれトレーニング★★★TETSUYA

あっ！と言う間に引き締まるくびれた身体が体感出来るくびれトレーニング！解剖学と物理学が合わさったバイオメカニクスの考えに基づき30分のストレッチと30分のトレーニングで足首、お尻、お腹3つのくびれを作り美しいボディラインを作ります。分かりやすく、効率よく、効果を感じられるレッスンです♡毎回、食事のワンポイントアドバイスなどがありますので生活習慣も気軽に改善出来ます🌸

## 11 : 20~12 : 20 インサイドフローヨガ★★★chihana

ドイツ系韓国人YONG HO KIM氏によって考案された「インサイドフロー」ヨーロッパ、アジアを中心に世界各国に広がりを見せている新しいヨガです！音楽のリズムやビートに合わせて動きます。音楽に込められた思いが反映された動きとなっているのが特徴です！音楽が好き、ストレス解消したい、汗をかきたい！という方にオススメ。

## 12 : 40~13 : 40 美体幹ヨガ★★★SAYAKA

ヨガのポーズを行い体幹をしっかり鍛えていきます🌸体幹を鍛える事によって背中や腰回りおなかが引き締まり、代謝もアップ♪自然と背筋が伸び美しい理想的な姿勢、そして美しくしなやかなボディスタイルを手に入れましょう♥

## 14 : 00~15 : 00 リラックスヨガ★★SAYAKA

疲労やストレスで固まってしまった身体をストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、優しくほぐしていきます。日々の忙しさを忘れゆっくりリラックスしたい方におすすめです。筋肉を柔らかくしていく事で血行促進にも繋がり、心身共に軽やかな気分になります。