

## ゆるめて整えるヨガ

担当：maiko

1/7 (水)

10:00~11:00

強度★

「お正月明けのこわばった体を、やさしくリセット。」  
無理なくほぐして、心も体も軽くなる回復ヨガ。  
久しぶりの方・疲れが溜まっている方におすすめで  
す！

## ルキナ北小金 イベントレッスンのご案内



## Jump Board(中級)

担当：鈴木真由

1/21 (水)

19:30~20:30

強度：★★

ジャンプボードで下半身を中心に全身を引き締めるクラスです。  
ジャンプの動きで筋力強化、柔軟性アップまでバランスよく  
アプローチします。モデル：齋藤恭代さん



# 新年リスタートピラティス

1/5(月)

11:15~12:15

担当：Eri

強度★

「心も体も整えて、新しい一年を軽やかにスタート。」  
呼吸と動きでバランスを整える、新年限定レッスン。

## ルキナ北小金 イベントレッスンのご案内



# 新年ベースメイクヨガ

1/5(月)

18:30~19:15

担当：市川ミカ

強度：★★

太陽礼拝+体幹に効くポーズを行っていきます。今年1  
年動ける体づくりの土台を一緒に作っていきましょう！



## 背骨リリースヨガ

担当：西上歩

1/6(火)

10:00~11:00

強度★

「背骨からゆるめて、呼吸の深い体へ。」  
背中・腰・肩をやさしく解し、巡りと自律神経を  
整えます。

## ルキナ北小金

### イベントレッスンのご案内



## 末端冷え症温活ヨガ

担当：木村絵美子

1/6(火)

13:00~14:00

強度★

手指・足指まで、やさしく解しながら、末端まで血流を促す  
ヨガクラスです。呼吸に合わせて緊張をゆるめ、冷えや血流の滞りを  
改善。リラックスしながら内側から温まる内容なので、冷え症や  
疲れやすい方にも安心してご参加いただけます。

# ルキナ北小金

## イベントレッスンのご案内



## お正月リセットデトックスヨガ

強度：★★

1/4 (日) 11:30~12:30

担当：オン

1/7 (水) 21:00~22:00

担当：maiko

「食べ過ぎ・むくみを汗と一緒にスッキリ！」  
ねじりとフローで巡りを促し、正月太りをリセット。