11/3
火・祝

＼ 祝日 Special Lesson ／

Special Lesson

身体と心を整える、特別なレッスン。
いつもより少し特別な時間で、心も身体もリフレッシュ。

14:15 ~ 15:15

キャット&カウ

担当：西上 歩

強度：★

呼吸に合わせて、背骨をゆっくりと
動かすキャット＆カウ。
背骨まわりをやさしくほぐし、
姿勢の改善や肩こり・腰の緩和、
自律神経のバランスを整えます。
心地よい呼吸と動きで、
心も身体もリフレッシュしましょう！



呼吸とともに
背骨を動かして
心と身体を
やさしく整える
時間です。



- 姿勢改善
- 肩こり・腰の緩和
- 自律神経のバランス

11/23
月・祝

＼ いつも頑張っている自分へ ／

SPECIAL LESSON

心と身体を満たす、特別な2つのレッスン。
感謝の気持ちを込めて、自分を高めるご褒美時間を。

動いて満たす。
ゆるめて癒す。
特別な1日を
ご一緒に。

15:30～16:30

自分を高めるチャレンジヨガ



担当：市川ミカ　強度：★★

呼吸と動きをつなげながら、
太陽礼拝やバランスポーズなどに挑戦し、
心と身体の内側からエネルギーを高める
特別なフローヨガ。
いつもより少しチャレンジする動きで、
新しい自分に出会いましょう！

17:00～18:00

心と身体のご褒美ヨガ



担当：市川ミカ　強度：★

深い呼吸とやさしい動きで、
1日の疲れをゆるめ、心と身体をリセット。
肩や背中、股関節まわりをほぐし、
内側から温めて整える、癒しのヨガ。
頑張っている自分へ、
心と身体にご褒美を贈る時間です。

ご予約はこちら！

ご予約は **フロント**または**アプリ**にて！