

時間/曜日	4月29日
9:00~	
9:15~	★スタート時間変更★
9:30~	ハタヨガ
9:45~	9:30-10:30
10:00~	マイコ
10:15~	
10:30~	★★特別レッスン★★
10:45~	太陽礼拝フローヨガ
11:00~	10:45-11:45
11:15~	マイコ
11:30~	
11:45~	
12:00~	ヒーリングフローヨガ
12:15~	12:00-13:00
12:30~	山崎陽子
12:45~	
13:00~	
13:15~	★★特別レッスン★★
13:30~	骨格リセットエクササイズ
13:45~	13:30-14:30
14:00~	宮谷佳子
14:15~	
14:30~	
14:45~	
15:00~	
15:15~	マシンピラティス
15:30~	BASIC~waist~
15:45~	15:15-16:15
16:00~	福田 葉月
16:15~	常温
16:30~	
16:45~	
17:00~	
17:15~	
17:30~	

～4月29日祝日プログラム～



10:45～11:45 太陽礼拝フローヨガ

担当IR：マイコ

太陽礼拝メインにフローで流れるように動いていきます♪
動きと同時に呼吸を繰り返すことにより、
代謝upやダイエット効果にも期待できると言われております！
一緒に沢山動いて気分も身体もスッキリしましょう☆彡
是非この機会にご参加ください(*^^*)



13:30～14:30 骨盤リセットエクササイズ

担当IR：宮谷佳子

美しい姿勢を保つには、柔軟性と筋力の両方が必要と言われています。
股関節周りの柔軟性を高め、骨盤を安定させるために、
強いインナーマッスルを作りましょう♪
初心者大歓迎、マッサージなども入れますので、
肩や腰など痛いところがある方も、気軽に受けて下さい☆彡
ご参加お待ちしております。

