

12/30(土)レッスンスケジュール

2017年最終日は特別クラスも開催致します。12/30・1/3は全会員様追加料金なしでご受講いただけます。一年の締めくくりには是非お越しください！

暖スタ

| | |
|---|--|
| <p>空中ヨガ&美骨盤調整 keiko 10:15~11:30</p> | <p>身体の要とも言われる骨盤周辺にアプローチしていくクラスです。骨盤調整することで全身の不調を改善し、生活習慣による歪みや疲れを解放します。また、歪みを調整するヨガのポーズと逆転ポーズの相乗効果で、内臓を本来あるべき位置に戻す効果も期待できます。</p> |
| <p>初めての空中ヨガ ASAKO 12:00~13:15</p> | <p>初めての方でも安心の初心者向け空中ヨガクラスですが、慣れた方でも満足していただける内容です。</p> |
| <p>空中ヨガ&アロマピラティス Tomomi 13:45~15:00</p> | <p>ありそうでなかったアロマとピラティスの組合せ。たっぷりのエッセンシャルオイルを焚いたスタジオでヨガのポーズ、ピラティスの動きを行います。心身スッキリ整え、年越しを迎えましょう！</p> |

マグマ

| | |
|--|--|
| <p>aya YOGA aya 8:30~9:30</p> | <p>動いて動いて伸ばします！年末最後のayaスペシャル！</p> |
| <p>magmaリリースヨガ AKIKO 10:00~11:00</p> | <p>新たな年を健やかに迎えるため、溜まっていたものは自然(magma)に流し、ココロとカラダを解放させましょう。1年頑張ってきた自分を癒すクラスです。深く穏やかな呼吸とヨガのポーズを合わせて心地よい時間をあじわいましょう！</p> |
| <p>フロールーシー(タイ式ヨガ) Meg. 12:00~13:00</p> | <p>『自己整体ヨガ』とも言われるルーシーダットン。タイに約2500年前から伝わり「タイ国保健省」から正式に認められた伝統医学のひとつです。流れるようにフロースタイルでしっかり動きまわります。</p> |
| <p>リフレッシュヨガ chihana 13:30~14:30</p> | <p>慌ただしかった年末の疲れ、そして1年の疲れをリフレッシュ！！ すっきり爽やかに新年を迎えましょう！ フローでのびのびたっぷり動きます。</p> |

1/3(水)レッスンスケジュール

2017年最終日は特別クラスも開催致します。12/30・1/3は全会員様追加料金なしでご受講いただけます。年始めに是非お越しください！

暖スタ

| | |
|---|---|
| <p>空中ヨガ&ピラティス ストレッチ Tomomi 9:30~10:45</p> | <p>お正月ゆっくり過ごした身体を、じんわりストレッチで目覚めさせましょう。新年のスタートにお会いできますこと楽しみにお待ちしております！</p> |
| <p>リンパデトックス空中ヨガ chihana 11:15~12:30</p> | <p>お正月休みで溜まった毒素をすっきり排出させ爽やかに新年を始めましょう♡心も体も軽やかに！</p> |
| <p>空中ヨガ~中島史恵 歪み整えバージョン~ 中島史恵 13:00~14:15</p> | <p>まずは布に入る前にまず今の骨盤の状態をみていきます。そして座骨をご自身で認識して頂き背骨のエネルギーを整えていきます。その後から布を使ってリンパの流れを良くし、お胸も開いて頸椎や背骨にスペースを入れながら骨盤調整もしていきます。逆立ちのポーズで最後は気持ちよく身体を伸ばして頂き頑張ってる身体をリセットしていきます。2018年の素晴らしい一年の始めにまずは空中ヨガからお待ちしております。</p> |

マグマ

| | |
|--|---|
| <p>ビューティーピラティス ナナ 9:30~10:30</p> | <p>身体と精神を同時にコントロールし、女性らしくしなやかな筋肉を効果的に整えることができるクラスです。体幹部のインナーマッスルを鍛え、身体の歪みを改善、メリハリボディを目指します。</p> |
| <p>ザウルス式マグマストレッチ byバンゲリングベイビューティー 11:00~12:00</p> | <p>バンゲリングベイビューティー代表ザウルス先生オリジナルクラスです。『美しいS字カーブ』『骨盤前傾30度』『肩甲骨と肋骨の柔軟性』に着目し、しっかりトレーニングします。</p> |
| <p>デトックスダイエットヨガ michi 12:45~13:45</p> | <p>ゆっくり過ごした年末年始の後はマグマでデトックス！新年にヨガでしっかり身体を動かし2018年を皆様に気持ちよく過ごして頂けると嬉しいです。</p> |
| <p>お正月ゆっくりできましたか？♡ さあavity年始からしっかり動かしていきますよ！ ビューティーシェイプ 中島史恵 14:30~15:30</p> | <p>ビューティーシェイプのクラスが、いつもより有酸素&筋トレプログラム若干💧多目です♡2018年avityの始まりです！いい一年になるスタート一緒に切りましょう🎵😊</p> |