



	日曜日	月曜日	木曜日	土曜日
			2日	4日
午前				
午後			14:00 ハタヨーガベ-シック with chair YURI 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	5日	6日	9日	11日
午前	8:00 リラックスヨガ YUKA			
午後		17:00 キッズカンファ- TOMOYA	14:00 ハタヨーガベ-シック YURI 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	12日	13日	16日	18日
午前	8:00 リラックスヨガ 定員7名 YUKA			
午後		17:00 キッズカンファ- TOMOYA	14:00 ハタヨーガベ-シック YURI 定員8名	
	19日	20日	23日	25日
午前	8:00 リラックスヨガ 定員7名 YUKA			
午後		17:00 キッズカンファ- TOMOYA	14:00 ハタヨーガベ-シック YURI 定員8名	16:00 筋トレ道場 田中 定員10名
	26日	27日	30日	
午前			14:00 ハタヨーガベ-シック YURI with chair 定員8名	
午後		17:00 キッズカンファ- TOMOYA		

◆◆ インストラクター紹介 ◆◆

【ハタヨーガベ-シック with chair】

難易度★ 定員8名
深い呼吸と共にハタヨーガの基礎クラスです。椅子を補助道具にして負荷を調整することで、無理なくポーズを楽しめます。運動不足の方、お体の固い方にもバランスよく全身運動を行っていただけるクラスです。



講師: YURI

【ハタヨーガベ-シック】

難易度★★ 定員8名
深い呼吸と共にゆったり身体を動かしリラックスを

【キッズカンファ-】

太極拳の世界チャンピオンが教えるキッズ向けのクラスです。太極拳の楽しさや、基礎をしっかりと学んでいきます。



講師: TOMOYA

【リラックスヨガ】

難易度★ 定員7名
ゆったりとした呼吸で自重を使って全身の筋肉をバランス良く伸ばしていきます。日常生活ではなかなか伸ばせないところも伸ばせるので終わった後スッキリとします。ストレッチメインのヨガなので呼吸を意識してポーズを取っていきます。



講師: YUKA

★New★
筋トレ道場詳細は、
裏面をご覧ください。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、ご自宅での体温測定、ご来店時の手の消毒、レッスン時のマスク着用など、引き続きのご協力をお願い致します。

完全予約制とさせていただきます。必ず事前の予約をお願い致します。
(お電話、またはLINEでご予約お願いします)
満員の際は、会員様にまんべんなくご利用頂けるように調整させて頂く事があります。