



## 2022年 12月スケジュール

	日曜日	月曜日	木曜日	土曜日
			1日	3日
午前				
午後			14:00 ハタヨーガ ベーシック with chair 定員 8名	YURI
	4日	5日	8日	10日
午前	8:00 リラックスヨガ 定員 7名	YUKA		
午後			14:00 ハタヨーガ ベーシック 定員 8名	YURI
				16:00 筋トレ道場 定員 10名
				田中
	11日	12日	15日	17日
午前	8:00 リラックスヨガ 定員 7名	YUKA		
午後			14:00 ハタヨーガ ベーシック with chair 定員 8名	YURI
				16:00 筋トレ道場 定員 10名
				田中
	18日	19日	22日	24日
午前				
午後			14:00 ハタヨーガ ベーシック 定員 8名	YURI
				16:00 筋トレ道場 定員 10名
				田中
	25日	26日	29日	31日
午前	8:00 リラックスヨガ 定員 7名	YUKA		
午後				
午前				
午後				

## ◆◆ インストラクター紹介 ◆◆

## 【ハタヨーガベーシック with chair】

難易度★ 定員 8名

深い呼吸と共にを行うハタヨ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。

## 【ハタヨーガベーシック】

難易度★★ 定員 8名

深い呼吸と共にゆったり身体を動かしてリラックス促します。



講師：YURI

## 【キッズカンフー】

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。

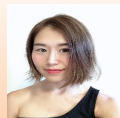


講師：TOMOYA

## 【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

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。