

レッスン変更・追加情報

日程	内容		インストラクター
2/23(月祝)	はじめての方でも安心して参加できるピラティスです。呼吸に合わせた無理のない動きで、体幹の強化や姿勢改善、柔軟性の向上を目指すことが目的です。	追加	はじめてのピラティス 9:30~10:30 佐々木妙子
2/23(月祝)	心地よいアロマの香りの中で、ゆったり呼吸とやさしいヨガの動きを行うプログラム。日常の疲れや緊張を和らげ、心と体を深くリラックスさせることができます。	追加	アロマリラックスヨガ 11:00~12:00 佐々木妙子
3/20(祝金)	骨盤まわりの筋肉をバランスよく動かして整えていくヨガです。体のゆがみをやさしく調整し、腰や下半身の安定感を高め、快適に動ける体づくりが目的です。	追加	骨盤調整ヨガ 9:30~10:30 CHIE
4/29(祝水)	がんばりすぎない自然な動きで全身をほぐしていくヨガです。関節や筋肉のこわばりをほどき、血行促進やリラックス効果を高めることが目的です。	追加	ゆるゆるほぐしヨガ 9:30~10:30 大嶋絵里
4/29(祝水)	やさしいヨガの動きとアロマの香りを組み合わせたリラックスプログラム。呼吸を深めながら心身を整え、気持ちを落ち着かせていくことが目的です。	追加	アロマリラックスヨガ 11:00~12:00 大嶋絵里
5/5(祝火)	仰向けで楽な姿勢のまま行う瞑想プログラム。意識を静かに内側へ向け、呼吸をゆるめながらストレス緩和や脳の休息を促し、心身の回復を目指すことが目的です。	追加	眠りのヨガ 9:30~10:30 CHIE
5/5(祝火)	ハタヨガをベースに、アクティブなポーズを多く取り入れた運動量高めのヨガ。発汗を促しながら全身の筋力を高め、集中力と活力を引き出すことが目的です。	追加	ハタヨガアクティブ 11:00~12:00 CHIE

