

# 1月おすすめレッスン

担当: Mai

火曜日 18:45~19:45

水曜日 10:30~11:30



## 【アクティブホットヨガ★★★】

動きの流れを意識しながら筋肉のバランスを整えていくクラスです。Mai先生は火曜日20:00~21:00でベーシックフローホットヨガも担当されております。

水曜日 14:00~15:00

金曜日 11:45~12:45

担当: Maki

## 【デトックスホットヨガ★★】

呼吸と身体の動きを合わせることで身体の内側から熱を作ります。老廃物を排除しやすく、代謝を上げ、心も体もスッキリ! 体質改善にもオススメです!



木曜日 18:45~19:45

担当: JONA

## 【HOTゆったり夜ヨガ】

ゆったりとした呼吸に合わせたストレッチと、無理のないヨガのポーズで身体の緊張をほぐし、安眠できる身体づくりを目指します。

JONA先生は水曜日11:00~12:00でリラクソフローホットヨガも担当されております。





