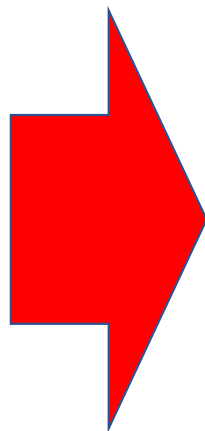


4月29日(木)～5日(水) セトレ8周年&GW特別プログラム

レッスン日	レッスン時間	通常レッスン名
1日(土)	10:30~11:30	リセットヨガ
		ファミリーヨガ
2日(日)	16:00~17:00	スタイルアップヨガ
3日(月)	10:15~11:15	リラックスヨガ
	15:30~16:15	ZUMBA
	19:00~20:00	骨盤調整ヨガ
4日(火)	11:45~12:45	ハタヨガ
	16:00~16:45	ヨガ(中級)
	16:45~17:45	プラーナチャクラヨガ
5日(水)	14:00~14:45	ポルドブラ
	15:15~16:00	リンパデトックスヨガ
	17:00~17:45	アロマヨガ



特別プログラム	担当IR	レッスン内容
体幹フローヨガ	ヨン	太陽礼拝をベースに流れるようにポーズと呼吸を連動させ、体感にアプローチ。姿勢改善、腰痛予防、内臓強化、血行促進を目指します。
テラスdeファミリーヨガ (無料開放)	笠原	テラスで解放的にファミリーヨガをご体験ください。
目指せ美尻！尻トレーニング	高橋	お尻の筋肉を鍛え、一生自分の足で歩けるような筋力を付けましょう！
リンパ セルフマッサージ&ヨガ	【代行】 MAYUMI	ご自身でセルフマッサージを行いながら、リンパを綺麗に流していきます。ガのポーズも楽しみながら行っていきましょう！
ZUMBA~K-POPメドレー~	辻田	流行りのBTSやTWISなど、日本でも人気のK-POPメドレーで楽しく踊りましょう♪
上半身ほぐすヨガ	石田	肩周り、首、肩甲骨周りをほぐし、肩こり解消、鼻とおりもスッキリさせていきます！
上半身ほぐすヨガ	石田	肩周り、首、肩甲骨周りをほぐし、肩こり解消、鼻とおりもスッキリさせていきます！
【定員12名】 ボルスターストレッチ	ayami	ボルスターとはリラックス効果を高め、胸を左右に開き、背骨をストレッチし、呼吸を深められ、リラックス度を高めてくれます。日頃の疲れを癒していきます。
キャンドルヨガ	MIYOKO	いつもとは違う雰囲気、空間で自分時間をお楽しみください
初級・中級エアロ	中尾	初心者の方でも参加できる内容です！全身を動かして汗を流してストレス解消していきましょう。
アロマヨガ	MIYOKO	いつもとは違う雰囲気、空間で自分時間をお楽しみください
リラックスヨガ	ayami	アロマの匂いを楽しみ、身体をほぐしリフレッシュしましょう。照明が暗めなので周りの方を気にせず楽しめます。

★	セトレ8周年&GW特別企画	お試し パーソナルストレッチ ★有料プログラムです。詳細は別紙をご覧ください。	担当：石原・川谷・竹谷
---	---------------	--	-------------